UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

José Luiz de Castro Junior

AS PRÁTICAS CORPORAIS CHINESAS : PRINCÍPIOS E CONCEPÇÃO DE CORPO

uma breve história do Chi Kung (Qi Gong)

Campinas
2007

José Luiz de Castro Junior

AS PRÁTICAS CORPORAIS CHINESAS : PRINCÍPIOS E CONCEPÇÃO DE CORPO
uma breve história do Chi Kung (Qi Gong)

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Carmen Lúcia Soares

Campinas
2007

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP

C279p

Castro Junior, José Luiz de.
As praticas corporais chinesas: princípios e concepções de corpo: / José Luiz de Castro Junior. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.

Orientador(a): Carmen Lúcia Soares.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Educação Física. 2. Chi Kung. 3. Corpo. 4. China. I. Soares, Carmen Lúcia. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

José Luiz de Castro Junior

AS PRÁTICAS CORPORAIS CHINESAS : PRINCÍPIOS E CONCEPÇÃO DE CORPO

Uma breve história do Chi Kung (Qi Gong)

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por José Luiz de Castro Junior e aprovado pela Comissão julgadora em: 28/12/2007.

Carmen Lúcia Soares

Vinícius Demarchi Terra

Maria Lúcia Lee

Campinas
2007

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos que o possibilitaram, infinitos são.
Dedico-o especialmente à minha família, aos meus professores e mestres, à Família Yang, à linhagem Shangpa Kagyu, aos meus alunos, aos amigos, à Oca da Tapioca.
Dedico-o a todos que poderão se beneficiar deste trabalho.

Agradecimentos

Agradeço especialmente à minha família, aos meu pais: José Luiz de Castro e Iracema Fonseca, à minha irmã: Mariana Fonseca de Castro e a todos os familiares presentes e passados. Agradeço pelo sustento e pelas sementes de maior transformação em minha vida.

Aos professores: Roque Enrique Severino e Maria Ângela Soci Severino, diretores da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, por todos os seus ensinamentos, pelo seu esforço infinito, pela paciência e carinho de uma família., sem a quais não chegaria até aqui.

Ao Professor Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros, diretores do EQUILIBRIUS - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental. Ao Fernando, sem o qual não chegaria aqui, pelos seus ensinamentos, pela sua amizade, pelo seu exemplo, pela paciência, pelo esforço e dedicação em nosso caminho de vida. À Cenira Braga Barros, pela grande amizade, dedicação, energia e alegria em todos os nossos momentos.

À Família Yang, ao mestre Yang Zhenduo e mestre Yang Jun, pela jóia rara que preservam, pela dedicação e pelos ensinamentos tão marcantes. A todos os mestres de Tai Chi Chuan.

À Linhagem Shangpa Kagyu de budismo, por significar minha vida, pela preservação do que é mais precioso que todos os diamantes do mundo. Pela Jóia da Paciência que me trouxe. Pelo Dharma imensurável. Pela Shanga que é uma família.

À Prof. Carmen Lúcia Soares, Carminha, um tigre e uma flor. Pela sua orientação, pelo que trouxe a este trabalho e à Educação Física.

A todos os professores e funcionários da UNICAMP, que possibilitaram meus estudos em todos estes anos, especialmente aos da FEF, ao Prof. Vinícius Terra, pela ajuda e à Profª Lúcia Lee pelas aulas e pela ajuda. Pela sempre presente lembrança dos ensinamentos e amizade dos professores Jocimar Daolio e Elaine Prodócimo.

Aos amigos do grupo de Lutas da FEF, cujos momentos de aprendizagem e reflexão foram uns dos mais importantes neste processo de formação. Especialmente ao Fabio Pucineli e ao Picachu (Henrique Nakamoto).

Aos grandes amigos da Oca da Tapioca, com quem aprendi sobre a vida e a arte do convívio, aos sotaques que não mais identifico. Aos tapioqueiros passados: Ferronius, Ruy, Gagar, Li Tai Tai, Mauro, Geraldo, Ronaldo, Lívia, Vanessa, Rodrigo e Elizabeth e aos presentes que vivenciaram estes momentos de conclusão: Sales, Caldinho, Lou, Kênia,Gustavo e Dona Dazinha.

À Lou agradeço pela correção do português.

Ao grande amigo Ruy Braz, por tudo que passamos juntos nestes anos, pelas dificuldades e alegrias compartilhadas, de sócio a confidente, pela sua inteligência e paciência, por ser como um irmão. À Janussa de Camargo, por seu carinho, amizade e coração alegre, por cuidar com amor de Ruy.

Ao amigo André Eduardo Perbone, pela amizade em todos estes anos e por compartilhar seus preciosos livros, que tanto ajudaram na construção deste trabalho.

Ao trabalho de anos com Sandra Mendes Rodrigues Alves, do Espaço Corpus *e Fátima Viegas, do Espaço* Cultural Via das Artes. *Agradeço a todos os companheiros do espaço* Corpus *e especialmente à Marina pela sua ajuda.*

À Silvana Simão, pela confiança e energia neste momento, que sejam grandes nossos frutos no EQUILIBRIUS.

A Nailson, Sanae e seus filhos por tudo que me ajudaram e pelos ensinamentos e espaço abertos.

Ao amigo bodsatva Marcelo Campos, pelo grande carinho e amizade nestes anos, pelo aprendizado e pelas portas que ajudou a abrir.

Aos amigos do Curso do Ceforma, *da prefeitura de Campinas, a todos os funcionários, alunos e aos companheiros Marcelo, Ieda, Rose, Albor e Agenor.*

À Luciana Rodrigues Meira, por ser indescritível o que sinto por ela, por abrir meu coração, pelos momentos de alegria, por me ensinar tanto, por ser um espelho tão carinhoso, pela sinceridade e pela paciente ajuda na escrita deste trabalho. Que nosso amor seja eterno enquanto dure.

A todos os meus alunos, pelos quais tenho grande carinho. São o motivo que me leva à superação e a repensar constantemente minha motivação e meu caminho.

A todos que me acolheram em Campinas, minha nova terra.

A todos que me auxiliaram nestes anos de faculdade e em minha vida.

A todos que esqueci.

Ao que não pode ser dedicado e agradecido.

Castro, José Luiz Junior. **As práticas Corporais Chinesas, Princípios e Concepção de Corpo: uma breve história do Chi Kung (Qi Gong)**. 2007. 85f. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

RESUMO

Esta pesquisa trata dos princípios filosóficos e culturais do pensamento chinês tendo como base principal o I Ching (Livro das Mutações), o Yin Yang e os cinco Elementos: madeira, ar, fogo, água, metal, terra. Analisa a concepção de corpo na China, a compreensão do corpo energético, os meridianos, a circulação da energia e os princípios básicos da medicina tradicional chinesa. Analisa, ainda, o processo histórico de desenvolvimento do Chi Kung, as principais obras, autores, influências e as quatro categorias principais desta prática milenar. O objetivo principal desta pesquisa é organizar os conceitos básicos de uma das inúmeras práticas corporais chinesas: o Chi Kung (Qi Gong), o trabalho com a energia corporal.

Palavras-Chaves: Práticas Corporais Orientais *e* Chinesas; *Chi Kung;* Corpo; *Educação Física.*

Castro, José Luiz Junior. **The Chinese Corporal Practices, Principles and Body Conception: brief history of Chi Kung.** 2007. 85f. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

ABSTRACT

This study aims to organize the basic concepts of Chi Kung (Qi Gong), one of the Chinese corporal practices. Chi Kung means 'work with the body energy'. First, the philosophical and cultural principles of Chinese thought were discussed, taking the I Ching (Book of Changes), the Yin Yang and the 5 elements as a basic source. Secondly, the conception of body, its understanding of energetic body, the channels, energy circulation and the basic principles of traditional Chinese medicine are studied. Finally, the historical process of Chi Kung its development, main works, authors, influences and the four main categories are studied.

Keywords: Eastern and Chinese corporal practices; Chi Kung (Qi Gong); Body conception.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: IMPERADOR FU XI, REI WEN, DUQUE DE CHOU E CONFÚCIO. 20
FIGURA 2 REPRESENTAÇÃO DA COSMOLOGIA CHINESA. 23
FIGURA 3: AS 4 EXPRESSÕES DE ENERGIA..... 25
FIGURA 5: SÍMBOLO DO TAI CHI E AS QUATRO EXPRESSÕES DE ENERGIA 25
FIGURA 5: JEN TEN PA KUA, OS 8 TRIGRAMAS NO "ARRANJO DO PARAÍSO ANTERIOR" DE FU XI. 26
FIGURA 6: HO TEN PA KUA, OS 8 TRIGRAMAS NO "ARRANJO DO PARAÍSO POSTERIOR" DE REI WEN. 26
FIGURA 7: OS 64 HEXAGRAMAS, SEGUNDO A DISPOSIÇÃO DE FU XI. 28
FIGURA 8: O CORPO HUMANO E OS 8 TRIGRAMAS. 37
FIGURA 9: MOVIMENTO DO TAI CHI CHUAN: FORMA INICIAL 41
FIGURA 10: O IMPERADOR AMARELO..... 43
FIGURA 12: ILUSTRAÇÃO DOS 12 MERIDIANOS PRINCIPAIS. 47
FIGURA 13: ILUSTRAÇÃO CHINESA DOS MERIDIANOS SHAO YIN DO PÉ (MERIDIANO PRINCIPAL DO RIM) E TAI YANG DA MÃO (MERIDIANO PRINCIPAL DO INTESTINO DELGADO).....47
FIGURA 14: ILUSTRAÇÃO DOS MERIDIANOS DU E REN (VASO GOVERNADOR E VASO DA CONCEPÇÃO). 48
FIGURA 15: OS PONTOS VULNERÁVEIS. EXEMPLO DO USO DOS ACUPONTOS NAS ARTES MARCIAIS. 48
FIGURA 16: CAMINHO DA PEQUENA CIRCULAÇÃO: VASO DA CONCEPÇÃO E VASO GOVERNADOR.56
FIGURA 17: PINTURA ENCONTRADA NA TUMBA DE MAWANGDUI: 44 POSTURAS DE EXERCÍCIOS... 63
FIGURA 18: O WU QIN XI (LUTA DOS CINCO ANIMAIS)..... 65
FIGURA 19: BODHIDHARMA (TA MO)..... 66
FIGURA 20: PA TUAN CHIN (OS OITO EXERCÍCIOS PRECIOSOS) 67
FIGURA 22: O CICLO DE CIRCULAÇÃO DA ENERGIA PELOS MERIDIANOS .....**ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.**

SUMÁRIO

1. Apresentação 14

2. As Bases do Pensamento Chinês 18
2.1 I Ching e o pensamento chinês 18
2.2 I Ching e o estudo tradicional na China 21
2.3 Introdução aos Princípios do I Ching 21
2.4 Os 3 Poderes primordiais 28
2.5 Os 5 Elementos e as Quatro Configurações 30
2.5.1 Produção 31
2.5.2 Destruição 32
2.5.3 Extinção 32
2.5.4 Respeito 32

3. Entendendo a Concepção de Corpo 34
3.1 O Corpo Humano: Origem e Divisões 35
3.2 O Movimento do Corpo - Análise do Movimento humano pelos princípios do I Ching 38
3.3 O Corpo além do Material 42
3.4 Os Meridianos 42
3.5 Os 3 tesouros..... 50
3.5.1 Ching 50
3.5.2 Chi 51
3.5.2.1 Yang Chi e Yin Chi 51
3.5.2.2 Yuan Chi 51
3.5.2.3 Zong Chi 52
3.5.2.4 Yong Chi 52
3.5.2.5 Wei Chi 53
3.5.3 Shen 54

3.6 Tan Tien – Os Campos de cinabrio 54
3.6.1 O Tan Tien Inferior 55
3.6.2 O Tan Tian Médio 55
3.6.3 O Tan Tien Superior 55
3.7 A relação entre os 3 Tesouros e os 3 Tan Tien 56

4. Uma Breve História do Chi Kung 58
4.1 O que é O Chi Kung ? 59
4.2 O estudo do Chi e seus campos de atuação 61
4.3 O Chi Kung ao longo da história 62
4.4 As Diferentes Categorias do Chi Kung 70

5. Palavras Finais 73

6. Referências 74

1. Apresentação

Uma vez perguntaram: “E se pedíssemos que expressassem o que é o Sol a um pintor, um escultor, um poeta, um músico e um dançarino, qual destas expressões seria correta?”.

Esta pergunta remete a uma reflexão profunda sobre a diversidade em que o ser humano vive; suas diferentes formas de manifestações, de ações, de pensamentos, sobre os preconceitos e embates que o diferente ocasiona. Por vezes, quem responde a esta pergunta pensa que a sua própria obra, de sua cultura, de seu país, de sua família é a melhor. Tudo isto envolve uma reflexão sobre as nossas tradições e seu pronto formato, uma reflexão sobre o já posto ou imposto, com a intenção de buscar aprender com o antigo e superá-lo. Superar não significa ir contra, mas encontrar outras formas que possam nos levar a outro formato, a outra possibilidade, a outro nível de compreensão.

É com a intenção de pensar algo novo em nossa cultura ou se defrontar com uma diferente possibilidade que outra cultura pode nos apresentar que este trabalho busca contribuir para o universo da educação do corpo, especificamente pela óptica do pensamento chinês e sua concepção de corpo, com ênfase nas práticas corporais chinesas, com foco no Chi Kung[1]. Usando a metáfora apresentada acima, não será feita a defesa do modo como o “Sol” deve ser expressado, mas sim como abordá-lo sob a perspectiva de uma outra cultura, como esta manifestou seu pensamento sobre o corpo e suas práticas, fazendo a ligação com a nossa. Acreditamos que desta maneira possamos entender uma outra forma de expressão, abrir novos horizontes, e quem sabe encontrar uma bela obra que ainda não conhecíamos. Esta nova forma de expressão pode estar codificada numa pintura que marque nossas vidas, numa escultura em que nos encaixemos ou numa música que nos faça dançar melhor a vida.

Este trabalho é fruto de uma busca inicialmente pessoal, com a intenção de fazer a ligação entre pensamentos por vezes distantes entre si, buscando para tal a tradição chinesa oral, a tradição chinesa da prática e do caminho de vida, para construir a ponte com o

[1] Basicamente significa “trabalho com a energia”, neste caso a energia do corpo. Será explicado detalhadamente no cap.2. Neste trabalho, os nomes em chinês possuirão uma aproximação fonética para sua pronúncia em escrita romanizada, neste caso em língua portuguesa. O “Pinyin” (sistema fonético romanizado padrão, utilizado na República Popular da China, para a leitura fonética dos termos em língua chinesa) será utilizado nos casos que houver referência bibliográfica adequada, que se remete a este sistema, pois este trabalho não se direciona a um estudo aprofundado da língua chinesa. Assim será colocado em nota de rodapé ou será colocado entre parênteses no corpo do texto, mostrando-se o modo da escrita, como por exemplo: I Ching (Yi Jing); Chi Kung (Qi Gong).

nosso conhecimento acadêmico ocidental. Certamente esta busca tem raízes em uma insatisfação pessoal com a vida, com o corpo sentido e com o mundo observado. O corpo biológico, anatômico, bioquímico e biomecânico não satisfazia as necessidades do entender o corpo humano, não possibilitava ir aonde se desejava, não supria a existência corporal, não explicava o viver. Estes conhecimentos acerca do corpo, citados acima, não foram e não são desprezados, mas ainda deixavam um vazio no olhar, uma desconexão entre o corpo e o mundo.

Tive a possibilidade de vivenciar inúmeras práticas corporais ocidentais, em ambientes formais e não formais, mas não havia ainda encontrado o que procurava, até acontecer o encontro com algumas artes marciais, que foram bastante marcantes. Depois, na adolescência, a meditação, o Tai Chi Chuan, diferentes técnicas de Chi Kung, junto ao estudo da filosofia e práticas orientais, as quais perduram até hoje.

Gostaria de mostrar meu trajeto resumidamente, pensando que isto influência e forma a base deste estudo. Iniciei meus estudos no conhecimento oriental em Ribeirão Preto, onde meus primeiros contatos com o universo oriental foram através das artes marciais, Karatê, Judô e Aikidô. Na adolescência pratiquei Yoga por certo tempo, estudando principalmente Raja Yoga, Depois iniciei a prática do Tai Chi Chuan (Estilo Tradicional da Família Yang), com Prof. Fernando de Lazzari (Diretor do *Equilibrius* – Centro de Tai Chi Chuan Acupuntura e Cultura Oriental), logo em seguida iniciamos um grupo de estudos sobre I Ching, obtendo ensinamentos do Prof. Roque Enrique Severino (Diretor da SBTCC- Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental - SP). Concomitantemente, com Prof. Roque, iniciamos os estudos do budismo, na Escola Shangpa Kagyu de budismo tibetano, recebendo ensinamentos tanto em Ribeirão Preto como no Jardim do Dharma (Kagyu Dak Shang Shaolin) na cidade de Cotia, próxima a São Paulo. Após alguns anos iniciei estudos de aprofundamento e aperfeiçoamento destes conhecimentos em São Paulo, na SBTCC com os professores Roque e Maria Ângela Soci Severino (Diretora da SBTCC), juntamente com o Prof. Fernando. Outros estudos complementares das práticas corporais chinesas foram feitos ao longo do tempo, assim como estudos de medicina chinesa e massagem, áreas em que estão meus focos de estudo. Em 2005 tive a oportunidade de participar de um Seminário Internacional de Tai Chi Chuan na China, conhecendo alguns locais historicamente importantes, como Wu Tai Shan (Montanha dos Cinco Picos), inúmeros templos e cidades e locais históricos, conhecendo mais sobre esta cultura tão vasta. Os estudos nesta área perduram até hoje com estes últimos três professores mencionados, além de outros cursos na área de práticas orientais.

Acreditando que esta vida toma novo sentido quando se encontra com as práticas que aqui abordaremos, o vazio ora sentido ganhou novos modos de olhar e transformou-se em prática na vida cotidiana, pois estas práticas me possibilitaram enxergar e sentir o corpo, a

vida e o mundo de outra forma. A nova concepção de corpo vai além da materialidade e não o encara como se o houvesse uma lacuna entre o corpo e o universo, ao contrário, concebe um corpo submerso no universo, indissociável dele.

Percebo em minha experiência que, muitas vezes as práticas de outras culturas chegam ao nosso país ou a tantos outros com certa modéstia e sem força, como algo feito no quintal do estrangeiro ou daquele que trouxe o conhecimento de fora. Com o passar do tempo, o sistema social e comercial toma nota da nova prática, ou a nova prática enxerga no sistema a possibilidade de expansão e benefício das pessoas (que podem ser de saúde, financeiro, político, pessoal, ideológico e assim por diante). Não é objetivo deste trabalho questionar estes diferentes interesses, certamente bem abordados por outros autores[2], mas sim abordar com rigor as bases da prática proposta, com o fim de auxiliar os interessados no assunto.

Creio que seja benéfico a muitas pessoas o processo de ligação e troca de conhecimento das práticas corporais entre as culturas, porém o problema não está na troca, mas na maneira como esta troca ocorre. Muitas vezes, as práticas chegam de um lugar, são simplesmente aculturadas com o intuito de se obter lucro ou fama, são transformadas em mais um produto do mercado de consumo, sem que haja uma reflexão, discussão ou estudo dos meios e conseqüências da prática, nem por aquele que a ensina, nem por aquele que a aprende.

É importante saber o processo histórico ocorrido na prática: quais são os seus fundamentos, em que contexto estava inserida, em qual está agora; as condições e motivações do sujeito que ensina e dos estudantes; as aproximações e distâncias culturais, qual é a lógica de pensamento daquele conhecimento e tantos outros pontos minuciosos que não somente quem ensina deve obrigatoriamente saber, mas aquele que aprende e também aquele que promove inúmeros projetos de política pública não possuem esta preocupação, e muitas vezes vários rótulos bonitos são promovidos, porém conteúdo e qualidade são questionáveis.

A importância das raízes é sempre dita pelos chineses, pois uma árvore sem raízes não pode colher a chuva que vem do céu. As raízes para o corpo devem ser construídas e fortalecidas em uma prática corporal, para não corrermos o risco de uma leve brisa de primavera poder derrubá-lo sem muito esforço. A construção desta base é, certamente, a maior e mais detalhada intenção e preocupação dos mestres sérios e comprometidos com as práticas corporais chinesas, no intuito de que desta forma algo firme pode ser construído e asas possam ser criadas.

Não há aqui a intenção de se apresentar um manual das práticas corporais

[2] Indicações de leitura: FRAGA, Alex Branco. *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Campinas: Autores associados, 2006. CARVALHO, Yara Maria. *O "mito" da atividade física e saúde*. São Paulo: Hucitec, 1995.

chinesas existentes, pois sua vastidão não permite tal feito. Além disso, existem inúmeros outros manuais com esta intenção, focalizando as especificidades de diferentes técnicas, linhagens, vertentes, escolas, apresentando diferentes abordagens e aspectos. Será feito aqui o esforço de mostrar os fundamentos introdutórios, que permeiam de forma geral estas práticas, de modo a beneficiar o professor, o praticante e qualquer profissional da área das práticas corporais que busque entender o corpo sobre outra ótica, outra linguagem, outra lógica. Há limitações claras a serem encontradas pelo leitor em certos momentos, pois não há um acompanhamento de instruções orais ao longo de uma experiência prática, que aqui é abordada teoricamente. Certamente não há como entender a profundidade e complexidade destas práticas, se não houver a experiência, o sentir no interior desta vasta e profunda teoria milenar, que possibilita uma outra música onde o corpo possa dançar neste infinito universo.

Ainda assim, este trabalho busca beneficiar os estudiosos e praticantes da área, assim como os curiosos e interessados, sejam suas práticas de interesse especificamente chinesas ou que contenham influências ou aproximações teóricas.

O texto a seguir foi organizado em três grandes partes, divididas em capítulos: a base do pensamento chinês, a concepção chinesa de corpo e uma breve história do Chi Kung. No primeiro, buscar-se-á a raiz do pensamento chinês e a influência filosófica que permeia e norteia as expressões desta cultura. No segundo, será abordado o modo como se entende o corpo pela concepção chinesa, e quais são os princípios que norteiam esta visão de corpo. No terceiro, será abordada a história básica do Chi Kung com suas respectivas correntes e as mudanças históricas ocorridas.

2. As Bases do Pensamento Chinês

Quando se busca entender algo de forma mais profunda, independente do que seja, é importante buscar suas raízes. Se não sabemos onde estão plantadas as raízes de uma árvore, podemos nos enganar com a beleza de uma flor ou com o sabor de um fruto. Às vezes a flor pode possuir veneno ou o fruto que aparentava doce pode ser azedo.

Neste sentido é importante entendermos quais são as bases que fundamentam o pensamento chinês, que teorias ao longo do tempo levaram esta cultura a enxergar o mundo de outra forma, diferente dos ocidentais. Esta cultura milenar nos fascina com suas descobertas, seus filósofos e os poetas nos deslumbram com seus dizeres. O que foi dito há milhares de anos serve em nossos dias de hoje, do mais simples ao mais complexo, do plantar ao colher, do viver ao morrer.

2.1 I Ching e o pensamento chinês

Todo o conhecimento de origem chinesa está relacionado primordialmente com o I Ching[3]. Não somente a China, mas também toda a região do extremo oriente, como o Japão, Coréia, Tailândia, Vietnã, países dos Himalaias e outros, são influenciados pelas idéias que aqui serão apresentadas.

I Ching, o Livro das Mutações, é um tratado cujos textos explicam a lógica existente no universo, suas relações de causas e conseqüências, mostrando como ocorrem as mudanças de modo minucioso e profundo. É um dos livros mais antigos da humanidade, por alguns é considerado o mais antigo, e é um dos mais importantes livros na cultura chinesa, se não for o mais importante. Os próprios termos "I' e "Ching" em chinês já explicam muito de seu significado.

O ideograma "I" (易) está relacionado com a *mudança*, a *mutação*, e é comumente traduzido assim. A parte superior do ideograma, antigamente representada por um círculo com um traço no meio representa o Sol, o Yang, o masculino. A parte inferior, antigamente representada por um meio círculo com dois traços no meio representa a Lua, o Yin,

[3] Pronuncia-se*: I Tchin*. Em Pinyin: *Yi Jing*.

o feminino. Assim, este ideograma mostra a transformação na natureza das fases do dia, as quatro fases, as 4 Expressões de Energia que serão explicadas adiante. “I” também pode ser traduzido como adaptação, pois este ideograma também é utilizado para representar o admirado camaleão, símbolo da *adaptação*, dentro das condições que a natureza oferece, indicando a adaptação para a sobrevivência.

O ideograma “Ching” (經) é dividido em duas partes. A primeira, do lado esquerdo, significa “fio de seda” e a segunda, da direita, significa “caminho”. Mostra-se assim a idéia de um caminho feito de fio de seda. O fio de seda aponta para a idéia da transformação que ocorre dentro do casulo e para o percurso do fio de seda que chega ao fim, sem nada depois, simbolizando o vazio. Comumente “Ching” é traduzido como livro sagrado, clássico ou tratado; pois esta palavra se refere somente às obras de grande importância, na verdade aos textos que discutem a “razão do universo” e o “caminho do homem.” [4]

Esta obra não se restringe hoje à China, podemos ver uma grande difusão destes ensinamentos em muitas partes do mundo, basta fazer uma breve pesquisa na Internet para comprovarmos os inúmeros sites, livros, palestras e cursos oferecidos pelo mundo. Inicialmente a migração dos ocidentais para a China, a busca de comércio e relações políticas, possibilitou os primeiros contatos com este conhecimento, depois a migração oriental para o ocidente reforçou isto, possibilitando de forma mais ampla o estudo.

O I Ching é fortemente conhecido pela sua aplicação oracular[5], mas não se restringe de modo algum a ela, pois sua abordagem é relacionada à filosofia, matemática, música, religião, astrologia, artes marciais, estratégia militar, arquitetura, política, medicina e como em no presente estudo, às práticas corporais.

Esta obra milenar representa a essência da cultura chinesa, e uma vida é considerada pouco tempo para seu estudo, pois ela possibilita vários níveis de compreensão, diferentes aplicações e abordagens. Foi e é revelada pelos seus grandes mestres como uma forma de aperfeiçoamento do ser humano, um modo de viver harmoniosamente com a natureza e conseqüentemente com sua própria vida.

---

[4] WU (2003); NETTO (2001).

5 Os métodos mais popularmente conhecidos são a consulta através das varetas e das moedas, porém existem outros, como o preciso método numerológico. O método das varetas de caule de arroz, de milefólio ou de bambu, é o mais antigo, foi criado pelos sábios chineses com o intuito de ser acessível ao povo, que era em sua maioria composto por camponeses. O método das moedas foi criado para os comerciantes, pois utilizavam as moedas como meio de compra, sendo mais prático, este método é o mais conhecido no ocidente. Nos dias atuais existem algumas novas formas, como baralhos e computadores, porém não acredito na confiabilidade e precisão destes métodos, pois além de impossibilitarem a reflexão e a tranqüilidade na consulta, são métodos através dos quais o consulente consome rapidamente uma resposta.

Considerada uma das obras escritas mais longamente construídas em todos os tempos, sua história não escrita, de tradição oral, data de 6000 a 8000 anos atrás[6]. Sua formulação escrita foi realizada por quatro grandes sábios, que estruturaram seus comentários entre 5577 a.C. e 477 a.C.: Imperador Fu Xi [7], Rei Wen [8], Duque de Chou [9] e Confúcio[10] [11].

Figura 1: Imperador Fu Xi, Rei Wen, Duque de Chou e Confúcio.

Fonte: Medarus. Huang_di. Acesso em 08/10/2007. Orbat. Zhou Wen Wan. Acesso em: 08/10/2007. Loongevidade. Chou. Acesso em: 08/10/2007. Live Journal. Confucius2.Acesso em: 08/10/2007.

[6] As datas informadas por inúmeros autores são diferentes, assim seguirei aqui as datas de Wu (2003), por ter base nos escritos clássicos chineses, mas as marcações são controversas nos diversos livros.

[7] Imperador Fu Xi, da era da caça e da pesca, é considerado o autor mítico original, foi aclamado por seu povo pela sua sabedoria e virtude, sendo considerado o chefe mais sábio de todas as tribos. Ele estudou o céu, a terra, os seres vivos e principalmente o "Mapa do Rio" (He Tu), assim teve as bases para criar os primeiros símbolos do I Ching, os 8 trigramas e os 64 hexagramas e escreveu o texto das imagens dos hexagramas. (WU, 2003; NETTO, 2001).

[8] Rei Wen (Wen Wang) é o fundador da Dinastia Chou (1121a.C. - 256 a.C.). Compôs um livro sobre os 64 hexagramas (Kua Ci), conhecido como "Julgamentos" no ocidente, compôs o "Arranjo do Paraíso Posterior", outra forma de arranjo dos trigramas. Durante os sete anos que ficou preso, elaborando neste tempo seus comentários sobre o que foi deixado por Fu Xi, já haviam se passado muitos anos, de modo que seus comentários e símbolos já não podiam ser compreendidos pelo povo como antigamente, e correram o risco de se tornarem desconhecidos. (WU, 2003; NETTO, 2001).

[9] Duque de Chou (Chou Gon) foi filho de Rei Wen, de quem herdou seus conhecimentos sobre I Ching. Em sua época nem mesmo os comentários de seu pai eram compreendidos. Desta forma, ele deixou os 384 Versos sobre as Linhas (Yao Ci), aprofundando o significado de cada linha dos hexagramas, esclarecendo os Julgamentos deixados por seu pai. (WU, 2003; NETTO, 2001).

[10] Confúcio (Kong Tz) (551a.C - 479 a.C.) é reconhecido como uns dos maiores filósofos chineses, até os dias de hoje seus ensinamentos se fazem presentes na cultura chinesa. Ele possuiu uma vida dedicada a entender o mundo e ao ensino, buscou criar um pensamento voltado para o desenvolvimento das relações humanas com o mundo. A respeito do I Ching, ele deixou 7 obras divididas em 10 volumes que são comumente conhecidos como "As dez Asas" (Shr Yi), que tratam dos textos anteriores e esclarecem inúmeros aspectos até então não abordados (Wu, 2003; Netto, 2001). A este respeito diz que "utilizando o simbolismo do pásssaro, as criações de Fu Xi seriam a cabeça, os julgamentos do Rei Wen, o corpo e as linhas do Duque de Chou, a cauda, mas para que o pássaro possa levantar vôo, são indispensáveis as asas de Confúcio". (WU, 2003, p. 22)

[11] Além dos quatro sábios principais, outros grandes mestres teceram seus comentários sobre o I Ching, como: Shao Yung (1011 – 1077 d.C), mestre neoconficionista, foi considerado o maior filósofo de sua época e um mestre espiritual do povo chinês. Seu mausoléu está ao lado do mausoléu de Confúcio. Desenvolveu o método de "Numerologia da Escola da Flor de Ameixeira", Mei Hua Yi Shu). Chuang Tz, Mancio (Man Tz), Pu Yi, Lao Tz e outros mestres taoístas, confucionistas e budistas. Atualmente temos alguns professores ocidentais verdadeiros que também deixaram seus comentários, aproximando nossos pensamentos.

2.2 I Ching e o estudo tradicional na China

Na China, o estudo é tradicionalmente dividido em duas correntes: a escolástica e a mística. A corrente escolástica, também conhecida por racional ou filosófica, é denominada "tradição visível" (shien djun), pois possui uma relação com a harmonia do mundo cotidiano, de convivência social, respeito à natureza, às pessoas e divindades. Esta corrente possui seis estudos clássicos fundamentais para a formação humana. O I Ching é o primeiro e considerado o mais importante; o segundo é o de ritos e cerimônias; o terceiro é o de poesia; o quarto é o de literatura; o quinto é o de música e o sexto o de história[12]. A corrente mística, também conhecida como *espiritual*, é denominada "tradição secreta" (mi djun). Esta tradição possui seus ensinamentos direcionados para o desvendamento dos mistérios do universo[13]. Para isto, estes estudos são fundamentados em "três obras do mistério". A primeira é o I Ching; a segunda é o Tao Te Ching[14] e a terceira é o Nan Hua Ching (Livro da Flor do Sul). Se compararmos estas obras a uma árvore, teremos o I Ching como raiz, o Tao Te Ching como galho e o Nan Hua Ching como flor do esoterismo chinês.

Este modo tradicional de estudo foi abordado para que possamos entender melhor a importância do I Ching, visto que é o primeiro e mais importante estudo a ser feito em ambas as correntes, desta forma, vemos o quanto é necessário adentrarmos primeiramente este conhecimento, entendendo seus princípios, antes de entendermos as práticas corporais diretamente[15].

2.3 Introdução aos Princípios do I Ching

Observando os movimentos do céu e da terra pode-se ver as suas mudanças, os períodos de claridade e escuridão, as mudanças do calor e frio. Esta dualidade foi denominada Yin e Yang. As relações de Yin e Yang dão origem aos 5 elementos: metal, água, madeira, fogo e terra. Os cinco elementos são regidos pelas quatro configurações: produção, destruição, extinção

[12] Estes estudos são representados principalmente pela escola confucionista, baseando-se nos ensinamentos deixados por Confúcio, mas estes estudos se mostram anteriores a Confúcio, tendo ele mesmo trilhado este caminho.
[13] Estes estudos possuem representação nas escolas taoístas.
[14] Comumente é traduzido como: *Livro do Caminho da Virtude ou Livro da Virtude do Tao*, de Lao Tz.
[15] SEVERINO (1994); NETTO (2001).

e respeito[16].

Pela observação da natureza, o Divino Imperador Fu Xi, pôde observar que havia um padrão de comportamento, dos movimentos e das mudanças. Este padrão ocorre através de uma relação entre duas energias, as quais ele denominou Yin e Yang. Yin é representado iconograficamente por uma linha partida, descontínua (⚋) e Yang por uma linha cheia, contínua (⚊)[17]. Estas duas forças permeaiam tudo o que existe e possibilitam a análise de toda a existência. O significado original das palavras Yin e Yang está relacionado com as duas faces de uma mesma montanha, de maneira que Yin está relacionado com a parte escura e Yang com a parte iluminada. Yang está relacionado com a atividade, o calor, a luz, o dia, o Sol, o objetivo e direto, o masculino, o imaterial, o céu. Yin está relacionado com a receptividade, o frio, o escuro, a noite, a Lua, o subjetivo e indireto, o feminino, o material, a terra.

Esta representação mostra que Yin e Yang são fruto de uma síntese. Isto quer dizer que Yin e Yang são inseparáveis, um depende do outro, não podem existir separadamente. Como diziam os antigos chineses: "há um yin, há um yang, que se chama Tao". Não é possível a existência de Yin sem Yang, nem Yang sem Yin. "Chama-se Yin Yang a reunião de duas partes opostas e indissociáveis que existem em todos os fenômenos e objetos em relação recíproca no meio natural". Mais adiante: "Os mecanismos de reunião e de oposição podem se produzir tanto entre dois fenômenos que se deparam, como no âmago de dois aspectos antitéticos coexistindo no mesmo fenômeno". [18]

Toda a base para o entendimento posterior está na compreensão de Ying e Yang, porque a partir dela pode-se ver as possibilidades de relação entre Yin e Yang representadas pelo Diagrama Tai Chi Tu, apresentando uma visão da cosmologia chinesa: o modo como tudo se originou e as relações entre as energias e suas infinitas possibilidades.

[16] "O I Ching nada mais é do que Yin e Yang, dia e noite. O dia e a noite são fogo e água, eles dão origem aos 5 elementos". (SEVERINO,1994, p. 31).
[17] "Quais seriam as diferenças apontadas por Fu Xi entre as linhas Yin e Yang ? Yang demonstra sua objetividade por ser uma linha inteira que preenche todo o espaço do princípio ao fim. Yin demonstra sua subjetividade por apresentar um vazio entre duas linhas, não sendo portanto possível apreendê-lo por inteiro" (WU, 2003, p. 16).
[18] AUTEROCHE, 1992, p. 13.

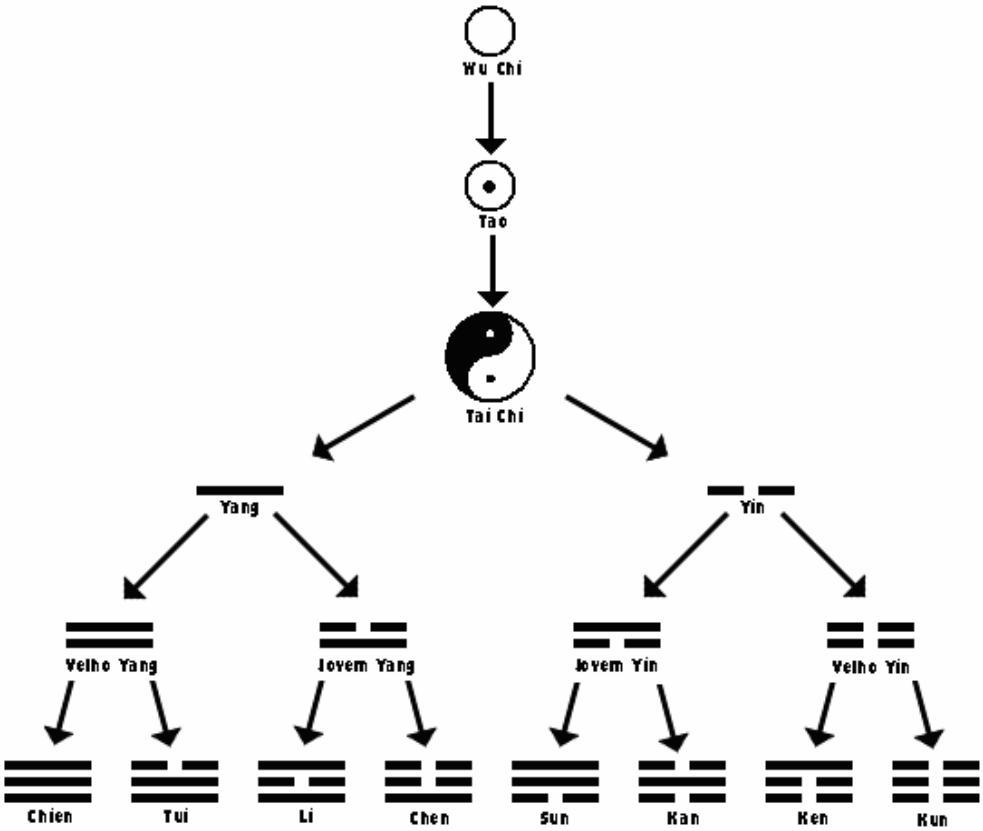


Figura 2: Representação da Cosmologia Chinesa.
Fonte: Silva Filho.[19]

O modo como este estudo cosmológico aborda a origem do universo é explicado por este diagrama. Diz-se que no início havia apenas um vazio, do qual surge uma primeira manifestação que é dividida em duas, três e assim sucessivamente. O Vazio é representado por Wu Chi, o vazio primordial, o que havia antes da criação, o que existia antes da primeira manifestação, o extremo silêncio e quietude. De Wu Chi surge o Tao[20], a primeira faísca, o germe de criação, a semente, a energia potencial de todas as coisas[21]. Do Tao surge o Tai Chi[22], representando tudo o que existe de maneira manifesta no universo, pois mostra o Yang dentro do Yin, o Yin dentro do Yang, a mutação constante, a transformação constante de um no

[19] SILVA FILHO, Ruy Braz. Todas as imagens cedidas por este autor não possuem publicação.
[20] Em Pinyin: Dao.
[21] "*O Tao se manifesta através de Yin Yang, pois ele é 'invisível', não perceptível ao ser humano comum, ele apenas se torna perceptível pela sua manifestação. Os chineses dizem que "aquele que conhece o Tao, conhece o passado, o presente e o futuro"*. (NETTO, 2001, p. 25)
[22] Em Pinyin: *Tai Ji*. "Como nossa visão dualística do universo separa a física da metafísica, a visão chinesa de Yin e Yang encara ambas como complementares, idéia esta que um físico quântico está também compartilhando ao descobrir que não existem limites chamados de 'metafísico' ou 'físico', mas um TODO único e indivisível manisfestando-se sob duas formas diferentes." (SEVERINO, 1994, p. 36).

outro, o outro no um, de um extremo ao outro e um retorno ao outro extremo[23].

Da junção de Yin e Yang em duas linhas tem-se quatro possibilidades de digramas, os "Quatro Símbolos" ou as "Quatro Expressões de Energia"[24]. O velho Yang representa: o meio-dia, verão, lua cheia, fogo; o Jovem Yin: o ocaso, outono, lua minguante, metal; o Velho Yin: meia-noite, inverno, lua nova, água; o Jovem Yang: aurora, primavera, lua crescente, madeira.

[23] "Porém, jamais devemos relacionar o Yin ao lado negativo ou ruim das coisas, nem Yang ao positivo ou bom. Yin tem sua função num momento próprio, assim como Yang. Quem diz que Yin ou Yang são bons ou ruins é a mente perturbadora dos seres sencientes, os quais são apegados ao momento das coisas, procurando sempre aprisioná-lo, julgando cada momento que vivem como sendo bom ou mal. Os homens comuns nunca estão satisfeitos com os movimentos do destino. (...) A sabedoria está em saber viver cada momento como ele é, sem ser prisioneiro desse ilusório instante. O caminho de sabedoria é o equilíbrio; equilíbrio é estar centrado no eixo. (NETTO, 2001, p. 26)

[24] Na literatura e na tradição oral encontramos sinônimos para os nomes dados a cada um dos símbolos. Jovem Yang: Yang no Yin ou Yin sobre Yang. Velho Yang: Yang no Yang, Yang sobre Yang ou Supremo Yang. Jovem Yin: Yin no Yang ou Yang sobre Yin. Velho Yin: Yin no Yin, Yin sobre Yin ou Supremo Yin. É importante salientar que a leitura dos símbolos, seja nos digramas, nos trigramas ou nos hexagramas é sempre feita de baixo para cima, desta forma seus nomes ganharam o significado adequado.

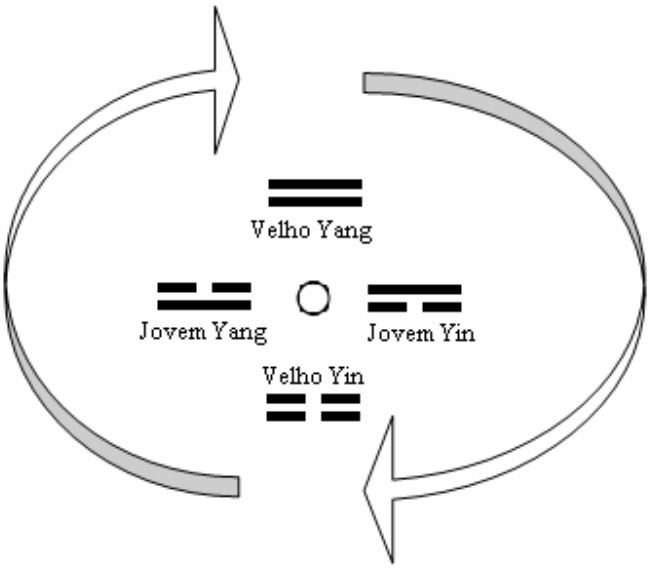


Figura 3: As 4 Expressões de energia.

Fonte: Silva Filho.

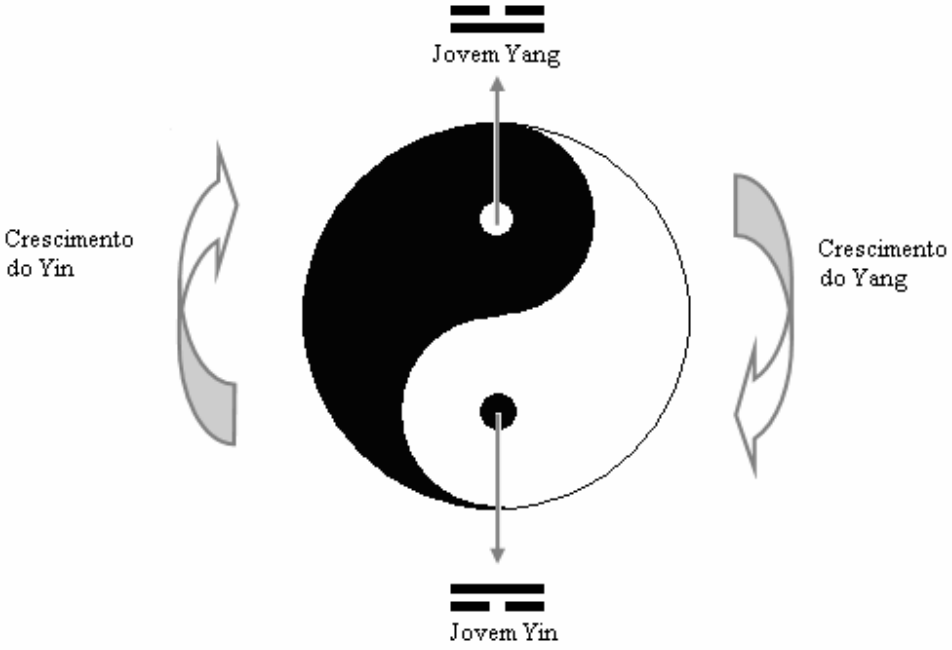


Figura 4: Simbolo do Tai Chi [25] e as Quatro Expressões de Energia

Fonte: Silva Filho.

[25] A cor branca representa o Yang, o preto representa o Yin.

Depois das quatro expressões de energia, Fu Xi acrescentou uma linha, formando-se três linhas, os Trigramas. Estes símbolos "são estabelecidos pela observação das mudanças cósmicas nas operações das forças positivas (Yang) e negativas (Yin)", representando "os oito estados essenciais da natureza e do universo em quatro pares de opostos".[26]

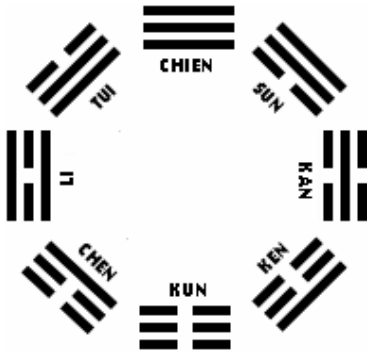


Figura 5: Jen Ten Pa Kua, os 8 Trigramas no "Arranjo do Paraíso Anterior" de Fu Xi. [27]

Fonte: Silva Filho.

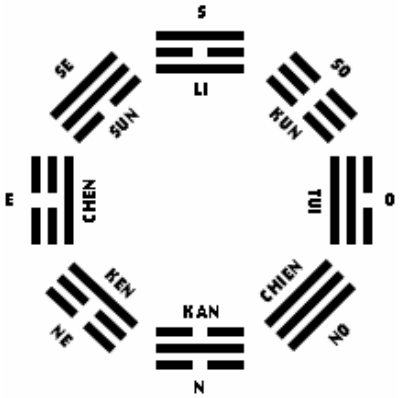


Figura 6: Ho Ten Pa Kua, os 8 Trigramas no "Arranjo do Paraíso Posterior" de Rei Wen.[28]

Fonte: Silva Filho.

☰ **Chien**[29]: o céu, o espírito, elemento metal, o espaço, a atividade.

☱ **Tui:** o lago, o outono, elemento água, concentração da matéria líquida.

---

[26] WU, 2003, p. 18.

[27] "Pa" significa *8* e "Kua" está relacionado com os símbolos ou trigramas. Em Pinyin escreve-se *Ba Gua*. Na consulta oracular é utilizado para se saber o passado, a causa, o remoto. Na literatura e na tradição oral se usa a palavra *paraíso* também como "Céu". Deve-se fazer a leitura do centro para a periferia do Pa Kua.

[28] O Arranjo do Paraíso Posterior (ou Céu Posterior) é mais conhecido no ocidente, em conseqüência da prática bastante divulgada do Feng Shui (lê-se: *Fong Shuei*). *Feng* significa *vento* e *Shuei água*, ou seja, esta é a ciência que busca a harmonização dos ambientes através do equilíbrio dos elementos. Na consulta oracular, o arranjo é usado para se saber o futuro.

☲ **Li:** o fogo, elemento fogo, a ascendência e dilatação.

☳ **Chen**[30]**:** o trovão, elemento madeira, o movimento forte.

☴ **Sun:** o vento, elemento madeira, a suavidade.

☵ **Kan:** a chuva, elemento água, o movimento descendente e penetrante.

☶ **Ken:** a montanha, elemento terra, a culminância da matéria sólida.

☷ **Kun:** a terra, a matéria, elemento terra, a coagulação, a receptividade[31].

Há uma relação entre os ciclos existentes na natureza e os Trigramas, observemos:

> Na natureza, primeiro vem o Céu claro (Chien); depois surge o vento (Sun); que traz as nuvens (Tui); depois vem o trovão (Chen); vem a escuridão (Kun); seguido deste a chuva (Kan); depois volta o vento (Sun); que traz a calma (Ken); após a calma vem a luz do Sol (Li); e o céu volta a ser claro novamente (Chien). [32]

O mesmo ocorre em termos psicológicos no ser humano:

> Primeiro há a mente clara e serena (Chien); depois surgem os pensamentos (Sun); a descrição das coisas, o intelecto (Li); que trazem as emoções confusas, a dúvida (Tui); que causa a mente escura, o repouso, a solidão (Kun); que origina ansiedade, angústia (Chen); seguindo-se o sofrimento, o choro, a tristeza (Kan); ao que se segue o silêncio, a calma (Ken); e volta-se a ter a mente clara (Chien)[33].

Após a criação dos trigramas, Fu Xi fez as relações entre todos os Trigramas, mostrando todas as possibilidades de disposição dos trigramas em cima e embaixo, ou seja, multiplicou 8 x 8 e obteve os 64 Hexagramas. Os hexagramas possuem uma ordem estabelecida matematicamente, de acordo a uma combinação binária, 0 e 1. O hexagrama é dividido basicamente pelo trigrama de baixo e pelo trigrama de cima, chamados respectivamente de "Trigrama Inferior" ou "Trigrama Interior" e "Trigrama Superior" ou "Trigrama Exterior". Isto está relacionado com a representação de sua colocação no hexagrama, pois o Trigrama Inferior mostra o fenômeno pelo lado de dentro, o interior, o íntimo, o oculto; o Trigrama Superior mostra

---

[29] Pronuncia-se *Tchien* ou *Tien*.
[30] Pronincia-se *Tchen*.
[31] SEVERINO (1994); WU (2003).
[32] Informação verbal recebida durante o curso de I Ching. Severino, 2000 a 2003. Ribeirão Preto, Equilibrius-Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental.
[33] Idem.

o lado de fora, o exterior, o visível, o social.

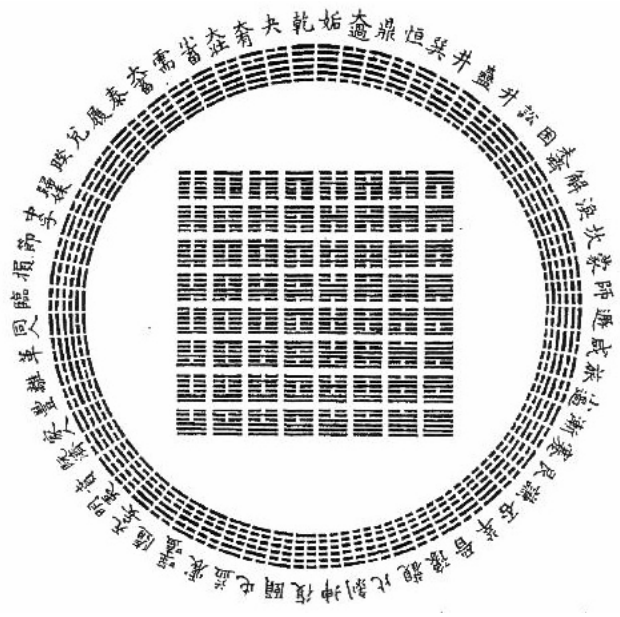


Figura 7: Os 64 hexagramas, segundo a disposição de Fu Xi.
Fonte: Triplex Unity Theory . Image008. Acesso em: 06/10/2007.

2.4 Os 3 Poderes primordiais

Os três poderes primordiais se manifestam pelos trigramas, quando se desdobram pelos hexagramas. Há três Taos: o Tao da Terra, o Tao do Céu e o Tao da Humanidade. A existência de três Taos é a razão das três linhas dos trigramas e das seis linhas dos hexagramas. O Yin Yang se apresentam no Céu, na Terra e na Humanidade. Liu I Ming diz: "O I Ching é triplo e as mutações são triplas: há a mutação no céu, a mutação dos sábios e a mutação da mente". [34]

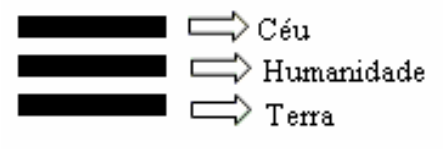
Severino[35] explica:

> A mutação do Céu consiste em princípios de transformação. A mutação dos sábios

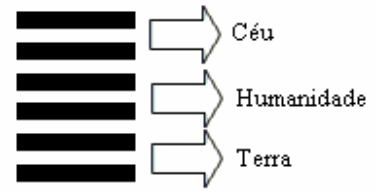
[34] Liu I Ming apud SEVERINO, 1994, p. 27.
[35] SEVERINO, 1994, p. 27.

> consiste em representações de transformação. A mutação da mente consiste no Tao da transformação. (...) Se não se lê a mutação dos sábios não se compreenderá a mutação do Céu; se não se compreende a mutação do Céu, não se conhece a mutação da mente, se não se conhece a mutação da mente, não será suficientemente capaz para dominar as mudanças.

Exemplo no Trigrama:

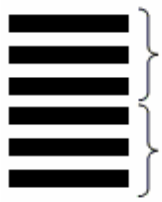


Exemplo no Hexagrama:



No Tao do Céu, o Yin está relacionado com a noite, a Lua, ao passo que o Yang está relacionado com o dia e o Sol. No Tao da Humanidade, o Yin está relacionado com a benevolência e a compaixão, enquanto o Yang está relaciondo com a justiça e a fidelidade. No Tao da Terra, o Yin está relacionado com fertilidade e a maciez e o Yang com a dureza e a rigidez.

O Hexagrama é formado por dois trigramas, o Inferior e o Superior, ou "Trigrama Interior" e "Trigrama Exterior". Usando-se uma leitura simbólica, eles possuem a seguinte relação:

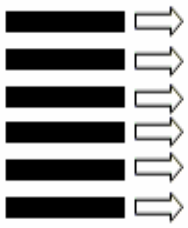


- o que está fora, o lado visível, o que está exposto, o que é público e social.
- psicologicamente está relacionado com o consciente.

- o que está dentro dos fenômenos, o lado invisível, íntimo.
- psicologicamente está relacionado com o inconsciente.

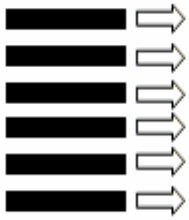
Relacionado com os tipos de pessoas que a humanidade possui, o hexagrama

possui a seguinte correspondência com as seis linhas[36]:



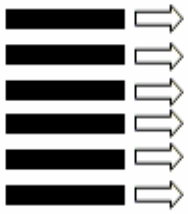
- 6ª Posição: Homem Sábio, Santo.
- 5ª Posição: Reis, Imperadores, Presidentes.
- 4ª Posição: Ministros, Senadores, Governadores.
- 3ª Posição: Prefeitos, Vereadores.
- 2ª Posição: Cientistas, Professores.
- 1ª Posição: Massa popular,Trabalhadores.

Relacionado com os contatos sociais[37]:



- 6ª Posição: Pessoas encontradas esporadicamente.
- 5ª Posição: Pessoas conhecidas.
- 4ª Posição: Amigos.
- 3ª Posição: Avós, tios, primos, parentes mais distantes.
- 2ª Posição: Irmão, pai e mãe.
- 1ª Posição: Você sozinho.

Relacionado com a pessoa sozinha, do mais interno ao mais externo: [38]



- 6ª Posição: Aparência, o modo de se vestir, de se mostrar.
- 5ª Posição: Forma de se expressar, jeito de se comunicar.
- 4ª Posição: Idéias que possui.
- 3ª Posição: Pensamentos, jeito de pensar.
- 2ª Posição: Inconsciente manifestado nos sonhos.
- 1ª Posição: Inconsciente mais profundo.

2.5 Os 5 Elementos e as Quatro Configurações

Os 5 elementos surgem das inter-relações de Yin Yang, são 5 energias básicas que constituem o universo, no taoísmo são as 5 forças misteriosas. Os 5 elementos já foram apresentados anteriormente nos “quatro símbolos” e nos trigramas, pois eles surgem dos dois arranjos dos paraísos abordados. Veja exemplos das correspondências entre os 5 elementos:

Tabela 1: Correspondência entre os 5 Elementos[39]

[36] Informação verbal recebida no curso de I Ching. Severino, 2000 a 2003. Ribeirão Preto, Equilibrius- Centro de Tai chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental. Há que se considerar aqui o contexto histórico e sócio-cultural e os valores atribuídos aos diferentes extratos sociais.
[37] Idem.
[38] Idem.

	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Órgãos	Fígado	Coração	Baço	Pulmão	Rins
Vísceras	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estômago	Intestino grosso	Bexiga
Sentidos	Visão	Paladar	Tato	Olfato	Audição
Estações	Primavera	Verão	Verão prolongado	Outono	Inverno
Cores	Azul	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Sabores	Ácido	Amargo	Doce	Picante	Salgado
Direções	Leste	Sul	Centro	Oeste	Norte
Emoções	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
Natureza	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio

Aqui mostraremos como estes elementos se relacionam, sendo que eles estão sujeitos às "Quatro Configurações" ou as "Quatro Leis", sendo duas leis maiores: produção e destruição; e duas leis menores: extinção e respeito[40]. Assim, cada elemento se relaciona com os outros quatro, de quatro modos diferentes, através de cada uma das configurações. A seguir veremos uma breve explicação de cada um deles:

2.5.1) Produção

No I Ching, esta configuração aparece sob a forma de boa Fortuna, sucesso, suprema boa fortuna ou sublime boa fortuna. "Este é o ciclo natural em que os elementos se ajudam mutuamente, a fim de manter o equilíbrio da natureza. (...) Em todos eles nossa vida está participando de acordo com as leis da natureza". [41]

Madeira (alimenta) => Fogo

Fogo (produz cinzas) => Terra

Terra (produz) => Metal

Metal (sob calor o metal vira líquido) => Água

Água (nutre) => Madeira

---

[39] DE LAZZARI, 2007, p. 162.

[40] Na literatura e na tradição oral encontramos sinônimos. Produção: nutrição, construção, favorecimento, geração. Destruição: lesão, controle, dominância. Extinção: desgaste, injúria, arrependimento. Respeito: tensão, respeito mútuo, medo.

2.5.2) Destruição:

No I Ching, esta configuração aparece sob a forma de Infortúnio. Diferente do ciclo anteriormente visto, este mostra uma "configuração contrária aos ciclos naturais, ou seja, de sofrimento e morte". Porém lembremos que estas são manifestações da natureza, não dizem necessariamente que são algo bom ou ruim. È apenas quando se usa a inteligência humana que as configurações são alteradas.

Madeira (suga todos os nutrientes e a umidade) => Terra
Terra (absorve) => Água
Água (apaga) => Fogo
Fogo (derrete) => Metal
Metal (corta) => Madeira

2.5.3) Extinção:

No I Ching, esta configuração aparece sob a forma de Leve Infortúnio, arrependimento e humilhação. Esta configuração, quando relacionada com a vida "são os erros que cometemos constantemente, porém que, aplicando a inteligência, poderemos resolver sem maiores dificuldades" [42].

Fogo (consumindo) => Madeira
Madeira (absorve) => Água
Água (corroendo) => Metal
Metal (retira minerais) => Terra
Terra (abafando) => Fogo

2.5.4) Respeito:

No I Ching, esta configuração representa que estamos sendo sinceros, mas não depende de nós o desfecho da situação.

---

[41] SEVERINO, 1994, p. 38.
[42] Idem, p. 39.

> Em nossa vida diária, o respeito mútuo é uma situação onde não há amor, e sim ódio contido transformado nas relações de poder, onde um pode destruir o outro a qualquer momento. Por exemplo, o chefe pode mandar o empregado embora a qualquer momento, o policial pode prender o ladrão, etc. Este é o fundamento dos relacionamentos hipócritas.

Fogo (respeita, medo) => Água
Água (respeita) => Terra
Terra (respeita) => Madeira
Madeira (respeita) => Metal
Metal (respeita) => Fogo

Como exemplo do uso dos ciclos podemos utilizar as qualidades dos trigramas relacionados com as "virtudes" humanas. No caminho da vida do Homem Superior usaremos o ciclo de produção.

A qualidade do trigrama Li (fogo) é a sabedoria; que produz Ken e Kun, a benevolência; que produz Chien e Tui[43] (metal), a busca do caminho interior, espiritual; que produz a Kan e Tui, o homem que possui nobreza de caráter; que produz Chen e Sun (madeira), a aspiração à sabedoria, a se tornar melhor; que produz Li (fogo), a iluminação.

Se formos exemplificar esta relação na medicina chinesa, podemos olhar o ciclo de nutrição dos órgãos. A mãe sempre irá produzir um filho, isto está relacionado com o ciclo de produção ou nutrição. Assim os rins (água) fortalecem a energia do fígado (madeira), o fígado fortalece o coração (fogo), o coração fortalece o baço (terra), o baço fortalece os pulmões (metal), os pulmões fecham o ciclo contínuo novamente nos rins e assim se segue ciclicamente.[44]

[43] Tui neste caso é elemento metal, pois está relacionado com a qualidade deste elemento, a espiritualidade, o trabalho da virtude interior. A qualidade de Tui como água ou metal depende do contexto, no uso oracular deve-se "observar em profundidade no momento da pergunta, o que está acontecendo ao redor" (NETTO, 2001, p. 59).
[44] DE LAZZARI, 2007.

3 Entendendo a Concepção de Corpo

Ao buscarmos entender a concepção [45] chinesa de corpo, precisamos nos abrir para outras possibilidades além da que a nossa ciência ocidental identifica, além da possibilidade apenas material ou física, daquilo que pode somente ser visto pelos olhos e comprovado pelo intelecto. Precisamos buscar conceber as possibilidades de inter-relação complexa entre todos os elementos que compõem a nossa vida, pensando de modo circular, não somente de modo retilíneo, observando o que pode ser comprovado e também sentido. Aliás, nem tudo pode ser comprovado e sentido neste exato momento, mas isto não quer dizer que não tenha existência ou no mínimo relevância. Isto deve ser dito porque tantos grandes pensadores e mestres de nossa humanidade nos legaram grandes ensinamentos e reflexões (ou no mínimo abriram algo ao seu redor), para os quais não havia compreensão naquele momento, o que não quer dizer que a compreensão não tenha ocorrido num momento posterior (depois de sua morte, ou num futuro longínquo). Não devemos tomar decisões precipitadas e condenar o que não compreendemos. A fogueira e a discriminação certamente não são os melhores métodos de se compreender o mundo e suas diferenças.

O corpo humano pode ser observado por diversas óticas: podemos analisá-lo através das Ciências Biológicas, pela anatomia, bioquímica, fisiologia e citologia; podemos analisar seus movimentos pela Física, Matemática, cinesiologia ou ainda biomecânica. Podemos ainda observar suas relações sociais e históricas através da Filosofia, Sociologia, Antropologia ou História. É possível ainda entender o comportamento e a mente humana pelas teorias psicológicas e a expressão artística pela dança, pintura, escultura etc. Todos estes são conhecimentos que, de forma geral, guardadas as suas especificidades, embasam a formação de profissionais das área de saúde, humanas e exatas e outras não necessariamente classificadas.

O mais interessante, belo e profundo é que a raiz do pensamento chinês, estudado até o momento, nos permite analisar a expressão de seus frutos, todas estas áreas de conhecimento, sempre partindo de uma mesma base, a teoria do I Ching, do Yin e Yang. As explicações dadas por esta teoria não necessariamente são utilizadas por todas as práticas corporais chinesas, mas a leitura do movimento independe da prática, pois o que se observa é a expressão da energia envolvida. Além disso, deve-se pensar que Yin Yang está incorporado no

[45] Uso o termo “concepção” aqui, no sentido de visão, ótica, ponto de vista, entendimento.

pensamento chinês, apesar de todas as transformações e reformas do mundo moderno, Yin Yang perdura e continua sendo sua base de pensamento.

Quando se fala sobre este pensar, basicamente está se falando do profundo entendimento sobre as relações entre cosmos: um macrocosmo (como, por exemplo, o universo) e um microcosmo (nosso corpo, por exemplo) e suas relações. Como o pequeno universo do corpo se relaciona com o grande universo? Como se harmonizam? Que fatores influenciam esta harmonização? Este é um estudo, uma prática e uma busca para toda a vida, certamente neste caso os livros não podem responder todas as perguntas. Isolado, o entendimento intelectual de uma prática não alcançará a sua execução, porque ambos, teoria e prática, são necessários para a realização de uma prática.

3.1 O Corpo Humano: Origem e Divisões

O Yin e Yang, os 5 elementos, os 8 trigramas e os hexagramas constituem e se aplicam ao corpo humano. Na sua origem:

> O sopro original concentra-se em cinco elementos que formam o embrião. Ao cabo de sessenta dias de fusão do sêmen do pai com o sangue da mãe, forma-se a placenta. O sêmen do pai converte-se num peixe Yang, o sangue da mãe, num peixe Yin; aparece a forma do Tai Chi e o feto principia a formar-se. Este último absorve, pelo cordão umbilical e pelo umbigo 'denominado roda dos meridianos' (mai lun)" [46], o sopro do céu e da terra, o Tai Chi põe-se em movimento no ventre materno e ocorre a formação da respiração embrionária. Volvidos os sessenta dias, aparecem todos os meses na placenta um trigrama; se for menino, o primeiro a surgir será o trigrama Chien (yang); se for menina o trigrama Kun (Yin). Ao nascer a criança, quando se corta o cordão umbilical, desaparece a respiração embrionária.[47]

Formado o corpo humano, a sua constituição possui uma organização estrutural, em que Yin é o lado esquerdo e Yang é o lado direito. Yin é a parte frontal e Yang é o dorso. Yin é embaixo e Yang é em cima. Exterior é Yang e interior é Yin. A área superfícial é Yang e a área profunda é Yin. O calor corporal é Yang e o frio é Yin. A agitação é Yang e a quietude é Yin. A secura é Yang e a umidade é Yin. As vísceras são Yang e os órgãos são Yin. A energia é Yang e a matéria é Yin.

---

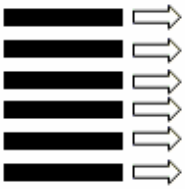
[46] "O umbigo é chamado "roda dos meridianos" mais particularmente nos textos psicofísicos tardios do taoísmo, sobretudo o Wu Liu xianzong quanji". (DESPEUX, 2000, p. 49)

Os Três Poderes primordiais se manifestam, o Tao do corpo no Céu, o Tao do corpo na Terra e o Tao do corpo na Humanidade.

No Trigrama:

Palavra	Espírito	Cérebro	Shen
Sentimento	Consciência	Cerebelo	Chi
Sensação	Instinto	SNC[48]	Ching

No Hexagrama:



6ª Posição: Cabeça
5ª Posição: Garganta
4ª Posição: Peito e Cintura
3ª Posição: Coxa
2ª Posição: Canela
1ª Posição: Pé

De acordo com diferentes entendimentos dos mestres, temos diferentes entendimentos sobre as partes do corpo: pode-se dizer que o Tai Chi é o coração, os dois olhos são o Sol e a Lua, ou seja, Yang e Yin, os membros são as quatro expressões de energia e as 8 articulações dos membros os 8 trigramas. Outras interpretações diferentes apontam para o umbigo (Tan Tien) como o Tai Chi e os rins como os dois princípios Yin e Yang.

Sobre os trigramas podemos encontrar diferentes interpretações:

> Chien corresponde à cabeça e está situado em cima; Kan corresponde aos rins e está situado embaixo; em cima e na frente, Li corresponde ao coração; Ken é a terra Yang; Kun a terra Yin, isto é, o baço e o estômago ou o ventre. Atrás e no alto se encontra Tui, que corresponde aos pulmões. Chen corresponde ao fígado e à vesícula biliar e está localizado no centro. Sun, com um traço inferior quebrado corresponde ao cóccix.

[48] Sistema Nervoso Central.

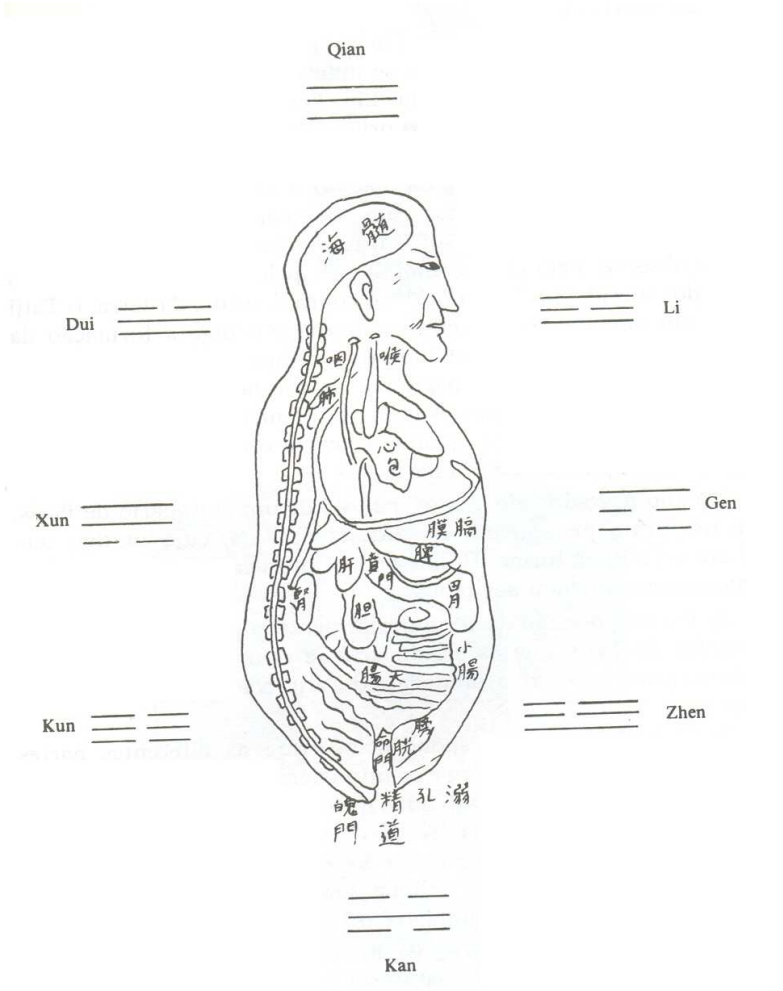


Figura 8: O Corpo Humano e os 8 Trigramas[49]

Fonte: DESPEUX, 2000, p.50.

[49] DESPEUX (2000, p. 50). Representação atribuída a Zhang Jingyue. Extraída do Huangji jing shi xuyan.

Chen Pinsan adota uma outra visão do I Ching: “Chien corresponde à cabeça, Kun ao ventre, Chen aos pés, Sun às pernas, Kan aos ouvidos, Li aos olhos, Ken às mãos e Tui à boca”.

Sun Lu Tang, criador do estilo Sun de Tai Chi Chuan oferece outra correspondência: “Chien corresponderia à cabeça, Kan aos rins, Li ao coração, Ken ao pescoço, Kun ao ventre, Tui à sua parte dianteira, Chen à sua parte esquerda e Sun à coluna vertebral”. [50]

Severino[51] dá outras informações sobre a relação dos órgãos do corpo humano em sua explanação sobre as características de cada trigrama. Segundo ele, há a seguinte relação: Chien: cabeça, ossos e pulmão; Kun: barriga, estômago, baço, carne; Chen: pés, fígado, tendões, cabelos; Kan: orelhas, sangue, rins, baixo-ventre, vias urinárias; Li: olhos, coração, tórax, plexo solar, os ventres dilatados, útero; Ken: mãos, dedos, ossos, braços, pernas, costas, nariz, fronte; Sun: coxas, parte superior do braço, pulmão; Tui: língua, boca, saliva, pulmão, intestino grosso, intestino delgado.

3.2 O Movimento do Corpo - Análise do Movimento humano pelos princípios do I Ching

O universo se movimenta e o corpo se movimenta. Yin Yang se transformam mutuamente no movimento. Yin é o fechar, Yang é o abrir. Yin é retroceder, ir para trás, ao passo que Yang é avançar, ir para a frente. Yin é o movimento de fora para dentro, centrípeto enquanto Yang é o de dentro para fora, centrífugo. Yin é o recolhimento, Yang é a expansão. Yin é de cima para baixo, Yang é de baixo para cima. Yin é em direção à terra, Yang é em direção ao céu.

Para que haja expansão (Yang), primeiro é necessário o recolhimento (Yin) e para que haja o recolhimento, primeiro é necessária a expansão. Um depende do outro, sem um não pode haver o outro, o outro não pode haver sem o um. Por isso, o movimento nunca é completamente Yang, nem completamente Yin: há sempre Yin no Yang e Yang no Yin, isto é o que faz a transformação mútua. Isto é mostrado nas Quatro Expressões de Energia[52].

Quando o movimento chega ao seu máximo, irá se tornar o seu oposto. No máximo da expansão (Velho Yang), há o declínio de Yang, surge o Yin (Jovem Yin), que vai ao

[50] Idem.
[51] SEVERINO (1994). Resumo das características dos trigramas descritos ao longo do livro.

máximo do recolhimento (velho Yin), então surge o Yang (Jovem Yang).

Nas práticas corporais pode-se dar o exemplo de quando levantamos os braços em direção ao Céu. Os braços se erguem, ou seja o Yang inicia seu movimento (Jovem Yang); os braços chegam ao máximo de sua expansão (Velho Yang). Conseqüentemente, quando uma energia chega ao seu máximo, ela irá em direção à energia oposta, ou seja, neste caso, o Yin surge no máximo do Yang e inicia-se o declínio do Yang. Inicia-se o movimento de descida dos braços, há o crescimento de Yin (Jovem Yin); os braços descem ao seu máximo, chega-se ao máximo do declínio (Velho Yin). Quando uma energia chega ao seu máximo, ela irá em direção à energia oposta, ou seja, neste caso, o Yang surge no máximo do Yin e inicia-se o declínio do Yin; volta-se novamente o mesmo ciclo, com o Yang surgindo, os braços se elevam, chegam ao máximo do alto, iniciam a descida, chegam ao máximo da parte baixa e assim se segue o ciclo do movimento.

Podemos relacionar a mesma idéia com o exemplo da respiração. O movimento de inspiração é Yin (movimento de fora para dentro): o ar vem da atmosfera (exterior), entra pelas narinas e chega aos pulmões (interior). O movimento de expiração é Yang.

A mesma idéia com o exemplo do andar ou do passar o peso de uma perna para a outra. Quando uma perna está com o peso, ela está firme, conectada ao solo, presa, cheia, assim, é considerada Yang. Quando uma perna está sem o peso, solta, desconectada do solo, livre, receptiva, é considerada Yin. O processo de se passar o peso de uma perna para a outra segue o mesmo ciclo de Yin Yang anteriormente descrito. Para exemplificarmos, imaginemos as pernas paralelas. O peso do corpo é passado da perna esquerda para a perna direita. Quando se inicia a passagem de peso, o Yang ascende na perna direita (Jovem Yang); quando o peso chega em sua totalidade na perna direita, esta se torna totalmente carregada (Velho Yang); chegando-se ao máximo do Yang. Então inicia-se seu declínio, dando origem à ascensão do Yin. Assim, a perna direita inicia a passagem do peso para a perna esquerda, o Yin cresce do lado direito (Jovem Yin), a perna esquerda começa a receber o peso (Jovem Yang) e chega-se ao máximo de peso do lado esquerdo (Velho Yang). Na seqüência, inicia-se o retorno, declina o Yang do lado direito, que surge do lado esquerdo, e assim sucessivamente o ciclo de passagem do peso mostra a transformação de Yin em Yang, Yang em Yin. Deste modo, o homem caminha, passando o peso de uma perna para a outra por toda a vida. Colocar e tirar o peso das solas de seus pés é um ciclo contínuo do Yin Yang.

O trabalho digestório segue o mesmo padrão: a ingestão é Yin, a eliminação é

---

[52] Veja figura 2.

Yang. A comida entra pela boca, é ingerida (Jovem Yin); passa por todo o processo de digestão, sendo totalmente digerida (Velho Yin) e inicia-se o processo de movimentação para a eliminação (Jovem Yang) e evacuação (Velho Yang).

Relacionando com as fases da vida, o movimento do corpo ao longo do tempo. O Jovem Yang é o nascimento e crescimento, o Velho Yang é o máximo da energia vital o Jovem Yin é o declínio da energia vital e o Velho Yin é a ausência de vida: a morte.

Com a intenção de exemplificar mais como esta teoria pode embasar diversas práticas, cito aqui o exemplo das artes marciais internas, mais especificamente o Tai Chi Chuan, o Pa Kua Chuan (Boxe dos 8 Trigramas) e o Ching I Chuan (Boxe do Corpo e da Mente), que possuem seus movimentos fundamentados no I Ching. Para fins de ilustração, descreveremos as relações dos princípios do I Ching com o Tai Chi Chuan. Leitores que desejam entender esta relação com as outras artes marciais encontrarão fundamentos em bons livros [53].

O Tai Chi Chuan era inicialmente chamado de "Treze Posturas", pela soma dos 5 Elementos e dos 8 Trigramas. Os 5 elementos possuem relação com as 5 direções e os 8 trigramas com os 8 Golpes ou Energias. As 5 direções e os 5 elementos são relacionados da seguinte maneira: Avançar: fogo; Recuar: água; Olhar à direita: metal; Olhar à esquerda: madeira; Equilíbrio central: terra.

Os 8 Golpes e os 8 Trigramas estão relacionados da seguinte maneira:

Chien: golpe Desviar, "Peng"[54]

Tui: golpe de cotovelo, "Chou" [55]

Li: golpe empurrar, "An"

Chen: golpe rachar, "Lieh"

Sun: golpe tirar e puxar, "Tsai"

Kan: golpe pressionar, "Chi" [56]

Ken: golpe de ombro, "Kou"

Kun: golpe rolar para trás, "Lü" [57].

Vemos no Tai Chi Chuan as seqüências de movimentos, comumente chamada de *Forma* ou *Encadeamento*, que nada mais são que a relação entre os 5 elementos e os 8

[53] Em Pyin Yin escreve-se 'Tai Chi Chuan': *Tai Ji Quan*; 'Pa Kua Chuan': *Ba Gua Quan*; 'Ching I Chuan': *Jing Yi Quan*.
[54] Pronuncia-se *Pam*.
[55] Pronuncia-se *Tchou*.
[56] Pronincia-se *Tchi*.
[57] O som de "Ü" é como em francês ou alemão.

trigramas, desta forma podemos analisar em estudos mais profundos cada movimento da forma através dos Hexagramas. Vejamos abaixo um exemplo:

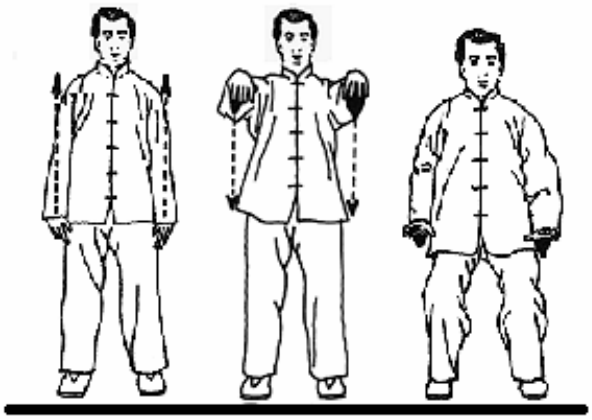
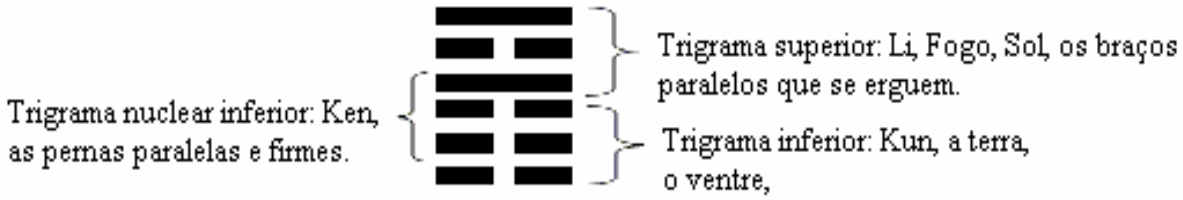


Figura 9: Movimento de Tai Chi Chuan: Forma Inicial

Fonte: Taiji i Qigong. Rys04. Acesso em: 08/10/2007.

Este movimento chamado “Forma Inicial” é o primeiro movimento de abertura da Forma do Tai Chi Chuan, está relacionado com o Hexagrama 35 (Chin): Ascensão ou Progresso. O Hexagrama é composto por dois trigramas, em cima Li: o Sol, embaixo Kun: Terra, representando o movimento corpóreo realizado. O corpo está ereto, depois inicia-se a elevação dos braços e depois eles descem, assim como o movimento do nascer e do pôr do Sol. Esta é a representação da imagem do Hexagrama que diz: “O Sol eleva-se sobre a terra: a imagem do Progresso. Assim, o homem superior Ilumina suas evidentes qualidades”.



A imagem do hexagrama mostra ainda mais detalhes, por dentro o trigrama nuclear inferior Ken (montanha) mostra as pernas firmes e paralelas. As mãos que se erguem paralelamente são representadas pelo trigrama superior Li (fogo) que sobem do ventre, trigrama inferior Kun (terra) até os ombros e descem de novo ao ventre. Isto ocorre lenta e suavemente,

como o nascer e o pôr do Sol. [58]

3.3 O Corpo além do Material

Como já foi explicado anteriormente, o entendimento do corpo não é restrito à sua forma material, pois a tradição chinesa compreende que diferentes energias permeiam nossa constituição: basicamente o Yin e Yang e os 5 elementos. Entraremos agora no entendimento de como estas energias percorrem o nosso corpo, quais são seus tipos e qualidades, por que caminhos andam e como podem ser influenciadas.

Comumente falamos em energias que percorrem o corpo, mas “energia” é uma tradução comum, principalmente do termo “chi” em chinês. Devemos entender que esta tradução não alcança nosso entendimento ocidental com toda a sua significação. Continuaremos a utilizar a palavra “energia” para esta denominação genérica, buscando, contudo, entender o significado mais profundo deste termo, além de saber que não existe somente um tipo de energia, mas diferentes qualidades de energia.

3.4 Os Meridianos

Assim como a Terra é feita de caminhos, vales, montanhas, rios, lagos, assim também é o corpo humano em suas partes, com diferentes formas e percursos. A teoria chinesa relacionada aos canais de energia, os “meridianos” (mai), possui este entendimento como um dos fundamentos básicos para a compreensão do corpo humano. O termo *Mai* em chinês originalmente significa que os meridianos distribuídos pelo organismo são como uma rede de córregos e rios sobre a superfície da terra.

Figura 10: O Imperador Amarelo.

Fonte: Huang Ti - Yellow Emperor. Hok Kien Eng Chun Kun USA. Acesso em: 08/10/2007.

Esta teoria é fruto de experimentações e observações muito antigas, sua origem é discutível e pouco se sabe sobre ela, mas as teorias mais plausíveis discorrem sobre a acupuntura e as técnicas de Chi Kung como os grandes contribuidores teóricos para sua formação e também perpetuação até os dias de hoje. O primeiro registro escrito que faz referência a esta teoria está no "Livro de Medicina do Imperador Amarelo" (Huang Di Nei Jing Su Wen)[59], contando descrições detalhadas sobre seus princípios.

Através dos meridianos, dos órgãos e vísceras e dos centros de energia, nosso corpo cria uma teia de inter-relações, conectando-nos em diferentes aspectos: frente e trás, direita e esquerda, alto e baixo, interno e externo, para sustentar a nossa atividade vital e a relação com o meio que nos circunda.

---

[59] "Huang Di Nei Jing Su Wen" ou "Nei Jing" o *Livro de Medicina do Imperador Amarelo* ou *Clássico de Medicina do Imperador Amarelo* é um registro na forma de diálogos, das conversas entre o imperador e seu ministro. Esta obra divide-se em dois livros, de 81 capítulos cada: o *Su Wen* - "Tratado de Medicina Interna" e o *Ling Shu* - "O Pivot Maravilhoso"; o primeiro trata das questões gerais da saúde e o segundo da técnica de acupuntura. O legendário Imperador Amarelo (Huang Di) é considerado mitologicamente o ancestral dos chineses de etnia Han. Muitas histórias são contadas sobre ele, tratando de sua excepcional inteligência e inúmeras outras qualidades. São encontradas também diferentes histórias de acordo com as dinastias e as interpretações de sua existência são variadas.

A função básica dos meridianos é transportar o Chi e o Xue (sangue)[60], assim os meridianos devem ter níveis adequados de Chi relativos aos órgãos correspondentes. Para enteder este funcionamento, é necessário estudar como este Chi é influenciado pelas horas do dia, as estações do ano, a temperatura, o alimento, a respiração, as emoções etc. Através da compreensão e utilização correta destes elementos é possível regular o Chi no organismo, promovendo uma boa circulação nos canais. Cabe reforçar a idéia de que o corpo humano aqui não é dividido entre a parte física e a parte energética, mas é compreendido como um complexo sistema inter-relacionado.

Existem alguns tipos de canais em nosso corpo, formando uma grande rede., neste trabalho teremos uma introdução à lógica desta teoria e uma visualização geral de sua descrição.

Há duas redes maiores: a dos 12 Meridianos Principais (jingmai) e a rede dos Meridianos Extraordinários (luomai)[61] com oito canais. Os meridianos possuem acupontos (pontos dos meridianos), que são pontos específicos ao longo do percurso dos meridianos que fazem a exteriorização do chi. Esta exteriorização é feita através da pele, dos músculos, tendões e ossos. Os pontos podem ser usados pelo acupunturista e pelo massagista para curar. Na arte marcial, podem ser usados para golpear. Em ambos os casos, o uso dos pontos depende da intenção, necessidade e função do ponto.

Os 12 meridianos principais (jingmai) são originados do sistema Zang Fu (órgãos e vísceras), e são considerados os mais importantes entre todos os meridianos. São organizados aos pares, formados por um meridiano superficial e outro profundo.

Os jingmai se dividem em 3 categorias: os meridianos principais; os meridianos particulares e os meridianos distintos. Os 12 meridianos principais são compostos de: 3 meridianos Yin do braço, 3 meridianos Yin da perna, 3 meridianos Yang do braço e 3 meridianos Yang da perna. Esta classificação possui relação com a natureza Yin ou Yang dos órgãos e vísceras (Zang Fu) que o meridiano se comunica. Os meridianos Yang correspondem às vísceras (Fu), fazendo a circulação nas zonas externas dos membros, enquanto os meridianos Yin correspondem aos órgãos (Zang), fazendo a circulação na zona interna dos membros.

---

[60] Em Pinyin “qi e xue”. Deve-se esclarecer que o entendimento do sangue de acordo com a medicina chinesa não é igual ao da medicina ocidental, apesar de certos encontros. O sangue é fruto da transformação da essência dos alimentos pelo baço e estômago. O sangue é governado pelo coração, armazenado no fígado, controlado pelo baço e circula em sua moradia, que são os vasos. Sua função é de nutrir o organismo. O sangue é formado por três fatores: a essência dos alimentos (Ching Chi), Yin Chi e o Ching da medula. (AUTEROCHE, 1992)

[61] As traduções nas literaturas da área trazem diferentes nomes. Os Jing podem ser chamados de *principal, primário, comuns* ou *regulares*. Os Luo podem ser chamados de *submeridianos, secundários* ou ainda *curiosos* ou *maravilhosos*.

Dong Yinjie [62] oferece uma relação entre os 8 trigramas, as oito direções, os meridianos de energia e os 5 elementos:

> Tui: meridiano dos pulmões, oeste, metal.
> Chien: meridiano do intestino grosso, noroeste, metal que se transforma em água.
> Kun: meridiano do baço, sudoeste, terra que se transforma em terra[63].
> Sun: meridiano do pâncreas, sudeste, madeira que se transforma em terra.
> Ken: meridiano do estômago, nordeste, terra que se transforma em fogo.
> Li: meridiano do coração, sul, fogo.
> Kan: meridiano do fígado, leste, madeira.

A circulação do Yong Chi (Chi de nutrição) junto com o sangue (xue) ao longo do corpo possui um ciclo de 24h, realizando-se de forma alternada entre Yin e Yang, de acordo à polaridade do meridiano. Segundo o Ling Shu, cap. 16, a primeira circulação ocorre da seguinte maneira:

> Essa energia circula conforme a ordem dos meridianos, começando às 3 horas da manhã ao nível do pulmão. Percorre o conjunto dos meridianos em 24 horas, demorando 2 horas em cada meridiano. Durante essa estadia que se chama de "maré energética", a energia no órgão associado ao meridiano está no máximo. Doze horas após a maré energética, achamo-nos no mínimo energético. ". [64]

O Chi e Xue (sangue) possuem a seguinte ordem ao fluir pelos 12 Canais Principais:

1. Meridiano do Pulmão – taiyin da mão (3h às 5h).
2. Meridiano do Intestino Grosso (IG) – yangming da mão (5h às 7h).
3. Meridiano do Estômago (E) – yangming do pé (7h às 9h).
4. Meridiano do Baço Pâncreas (BP) – taiyin do pé (9h às 11h).
5. Meridiano do Coração (C) – shaoyin da mão (11h às 13h).
6. Meridiano do Intestino Delgado (ID) – taiyang da mão (13h às 15h).
7. Meridiano da Bexiga (B)– taiyang do pé (15h às 17h).
8. Meridiano do Rim (R) – shaoyin do pé (17h às 19h).
9. Meridiano do Pericárdio (PC) (circulação-sexo) – jueyin da mão (19h às 21h).
10. Meridiano Triplo Aquecedor (TA) (sanjiao) – shaoyang da mão (21h às 23h).
11. Meridiano da Vesícula Biliar (VB) – shaoyang do pé (23h às 1h).

[62] Citado por DESPEUX (2000, p. 51).
[63] "A terra, elemento central que contém outros quatro e pelo qual esses outros quatro passam no ciclo das transformações de um elemento a outro, é considerada dupla: o elemento gerador e o elemento realizado . Eis a questão por que se encontra esta frase singular: a terra se transforma em terra" (DESPEUX, 2000, p. 51).

12. Meridiano do Fígado (F) – jueyin do pé (1h às 3h).

1. Meridiano do Pulmão (P) –taiyin da mão (3h às 5h).

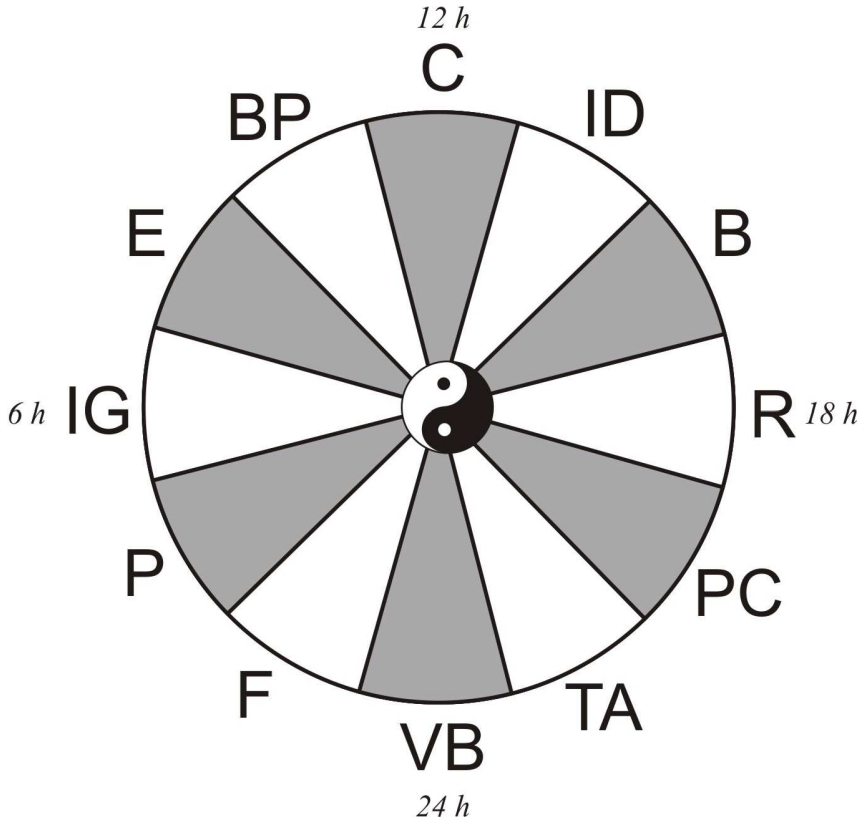


Figura 11: O Ciclo de Circulação da Energia pelos Meridianos.
Fonte: DE LAZZARI, 2007, p. 159.

A segunda circulação possui seu início como na primeira, inicia-se às 3h da manhã, mas irá percorrer os dois canais extraodinários: Du Mai e Ren Mai durante as 24 horas.

Os meridianos extraordinários não possuem ligação com o sistema Zang Fu (órgãos e vísceras), nem entre eles, como os jinmai. Sua função é de reforçar e regularizar o Chi e sangue dos jingmai, funcionando como um reservatório do excesso dos jinmai. Uma analogia interessante "os vasos extraordinários são como lagos e os meridianos principais são como rios". Estes Meridianos Extraordinários (luomai) são divididos em 4 Yang e 4 Yin. Os 4 quatro Yang são: Du Mai, Daí Mai, Yang Qiao Mai, Yang Wei Mai. Os 4 Yin são: Ren Mai, Chong Mai, Yin Qiao Mai e Yin Wei Mai. Todos são organizados aos pares, com exceção de Du Mai e Ren Mai

[64] Citado por AUTEROCHE, 1992, p. 36.

que se localizam na região central do corpo. Estes dois meridianos possuem importância fundamental nas práticas de Chi Kung e meditação. O meridiano Ren é chamado de “mar de energia Yin” e o meridiano Du de “mar de energia Yang”.

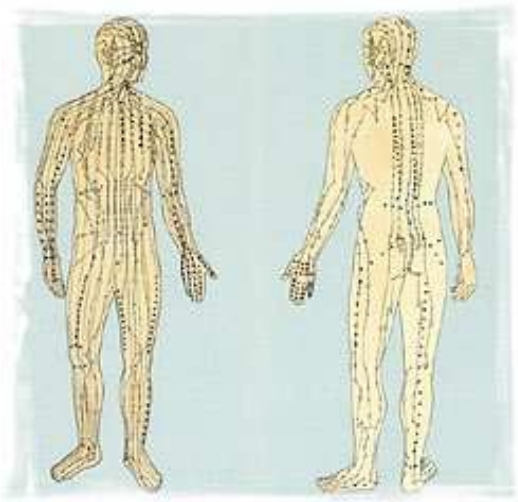


Figura 12: Ilustração dos 12 Meridianos Principais.
Fonte: Essência 21. Meridianos. Acesso em: 07/10/2007.

Figura 13: Ilustração Chinesa dos Meridianos Shao Yin do Pé (Meridiano Principal do Rim) e Tai Yang da Mão (Meridiano Principal do Intestino Delgado)
Fonte: Spital Verbund. Chinese. Acesso em: 07/10/2007. Acupuncture4wellness. Image9. Acesso em 07/10/2007.

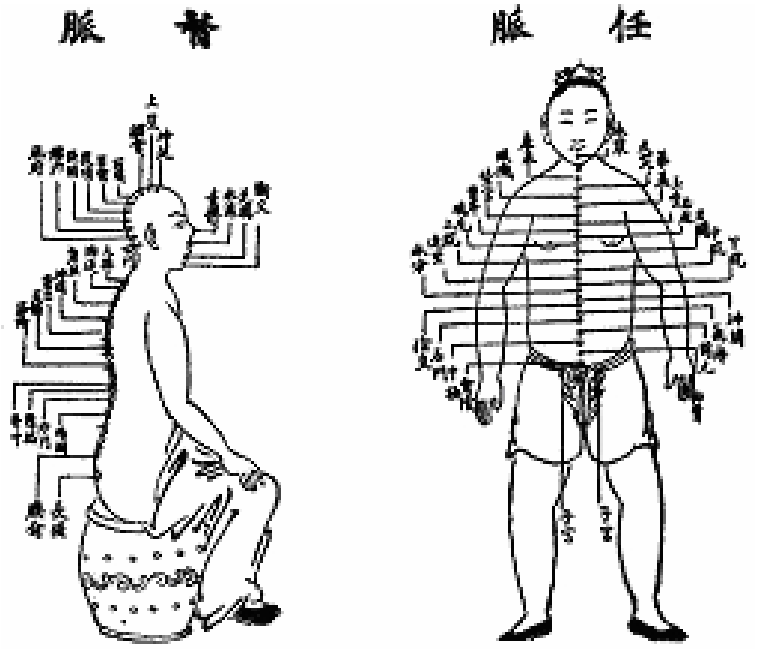


Figura 14: Ilustração dos Meridianos Du e Ren (Vaso Governador e Vaso da Concepção).
Fonte: Du y Jen. Associacion de Taoísmo de Cataluna. Acesso em: 07/10/2007.

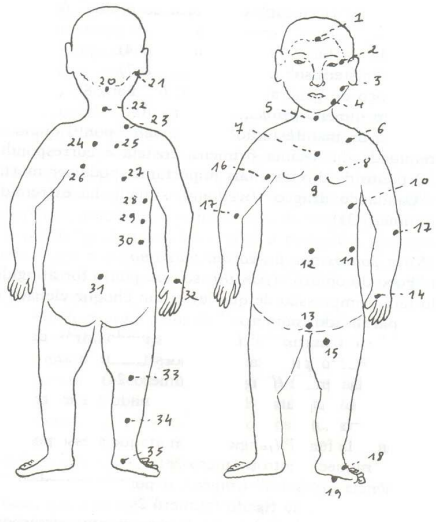


Figura 15: Os Pontos Vulneráveis. Exemplo do uso dos Acupontos nas artes marciais.[65]
Fonte: DESPEUX, 2000, p. 20.

[65] "Os Pontos Vulneráveis, segundo Zhang Sanfeng he tade Taiji Quan" *apud* DESPEUX (2000, p. 96).

3.5 Os 3 tesouros

Há três energias fundamentais formadoras de nossa constituição, elas são denominadas os "3 Tesouros" (San Bao) ou as "3 Flores", ou também são chamadas de três *raízes* ou *origens*, pois são a razão de nosso viver. Elas são: Ching[66], Chi[67] e Shen, caracterizando a essência, a energia vital e o espírito, respectivamente. Na prática do Chi Kung se aprende estes fundamentos e o modo como transformá-los. Isto significa aprender a reter e conservar o Ching e transformá-lo em Chi; como liderar o Chi e transformá-lo em Shen e por fim como usar o Shen "energizado" para transformar a base da natureza humana. Através disto é possível se ter vida longa e saudável.

3.5.1) Ching

É considerado a essência ou energia ancestral, pois o componente básico de toda a atividade vital de nosso organismo, sendo a fonte primária de vida, a junção da energia de nossos pais, o espermatozóide (Yang) e o óvulo (Yin). Esta fonte original de vida herdada de nossos pais é chamada de Ching Pré-natal e mora em nossos rins a partir do nosso nascimento. Considera-se que o Ching é mais Yin que o Chi.

De acordo com o conhecimento da Medicina Tradicional Chinesa, o Ching não pode ser aumentado em quantidade, mas pode-se melhorar sua qualidade e consumi-lo menos, para assim ter uma vida mais longa. Porém, de acordo com outras linhas teóricas, principalmente dos mestres de Chi Kung, de meditação, taoístas e budistas, a sua quantidade pode ser alterada com treinos de altos níveis [68].

Para que o Ching seja conservado devemos ter uma vida equilibrada, absorvendo o Ching dos alimentos e do ar, equilibrando e refinando nossa essência pelas práticas corporais[69], Chi Kung e meditação. Consideram-se estes aspectos como um dos pontos para se ter

---

[66] Em Pinyin: *Jing*.
[67] Em Pinyin: *Qi*. Lê-se *Tchi*. Na índia é chamada de "Prana", no Japão é chamada de "Ki".
[68] Não pretendemos resolver esta controvérsia, apenas apresentamos uma outra abordagem e não somente a mais em voga nos livros. Para aprofundamento, sugerimos as histórias dos grandes imortais e seus tratados.
[69] Neste caso específico faço referência às práticas chinesas, mas veremos no próximo capítulo que outras culturas também possuem práticas com estes fundamentos, mas não se explicam necessariamente pela mesma teoria.

boa saúde e longevidade.

3.5.2) Chi

É comumente traduzido como *energia vital*, pois é a energia promotora de nossa atividade de vida corpórea. Através do fortalecimento do Chi promovemos a vida, através de sua dissipação e deterioração promovemos a morte. O Chi possui existência conjugada ao Ching: onde há o Ching há o Chi. O Chi é dividido em dois tipos, o Chi Pré-natal ou Original e o Chi Pós-natal. O Chi Pré-natal deriva do Ching, sendo considerado o mais importante. O Chi Pós-natal é absorvido através da transformação do Ching dos alimentos e do ar (Ching Chi)[70]. Chi é mais Yang que o Ching. A explicação do termo em chinês já explica muito. O ideograma Chi (氣) é composto por duas partes: a superior (气) representa *gás, ar, cheiro*; a inferior representa Mi (米), que significa *arroz*. Assim o termo representa a junção de Chi: *ar* ou *respirar*, com Mi: *arroz*, ou seja, os dois elementos essenciais para a vida. Pode-se interpretar a idéia do vapor que sobe do arroz, pelo calor do cozimento. Então, podemos dizer que Chi significa: Energia Vital, energia da vida.

De acordo ao tipo de Chi, com suas qualidades, localização e função o Chi pode ser classificado:

3.5.2.1) Yang Chi e Yin Chi

Esta é a base das duas energias opostas interdependentes Yin Yang. O Yang Chi está relacionado com as funções e o Yin Chi com a matéria.

[70] Em Pinyin: *Jing Qi*.

3.5.2.2) Yuan Chi

É chamado de Chi *original* ou *fonte*, ele é escrito através de dois ideogramas, um representando o "princípio original" e por outro a "fonte" ou "origem". Este Chi é considerado o mais importante dentre os Chi do corpo humano. Ele é gerado pela transformação do Ching inato e após o nascimento é complementado pela absorção do Ching dos alimentos, função desempenhada pelo estômago, baço/ pâncreas e pelo ar. O livro de Medicina do Imperador Amarelo cita no Ling Shu, cap. 75: "Yuan Chi (energia verdadeira) é recebido do céu, ele se une com ao Chi da alimentação e enche o corpo".

3.5.2.3) Zong Chi

Este Chi é a união do Chi puro, inalado pelos pulmões e pelo Chi da alimentação pelo baço/ pâncreas e estômago. Considera-se que a atividade deste Chi impulsiona a respiração pulmonar e a circulação do sangue do coração.

É dito no Lin Shu : "O Zing Chi se acumula no peito, sai pela garganta, atravessando o vaso do coração e põe a respiração em marcha".[71]

3.5.2.4) Yong Chi

Este Chi é de nutrição, é produzido a partir da água e dos alimentos. Ele se distribui pelos vasos sangüíneos, mantendo com eles uma relação muito estreita, sua ação é de nutrir todo o corpo.

O Su Wen diz: "O Yong Chi é a essência dos alimentos. Acomodado pelas vísceras (Fu), é distribuído pelos órgãos (Zang) antes de ser introduzido nos vasos, ele atravessa as vísceras e atinge os órgãos".[72]

AUTEROCHE, 1992
Idem.

A circulação do Yong Chi junto com o sangue ao longo do corpo possui um ciclo de 24 horas, realizando-se de forma alternada entre Yin e Yang, de acordo com a polaridade do meridiano, conforme foi explicado sobre a circulação dos meridianos.

3.5.2.5) Wei Chi

Este Chi é considerado de defesa ou protetor e seus produtores principais são o estômago e baço/ pâncreas, que convertem a parte mais forte do alimento com movimentos fluidos e ágeis. Suas ações são de preservar a energia do corpo, mantendo basicamente as funções de controle entre relações corpóreas e o ambiente. O Su Wen (cap. 43) faz sua descrição: "O Wei Chi é o ardor dos alimentos. É de natureza demais fluida para ser contida nos vasos, assim circula ele na pele e entre as fibras da carne. Sublima-se nas membranas do diafragma para se espalhar nas cavidades torácicas e abdominais".[73]

Suas funções são: defender o corpo em sua superfície contra as agressões externas, controlar o suor (glândulas sudoríparas), ajustar a temperatura corporal, promover o aquecimento dos órgãos e dar brilho aos pêlos. O Ling Shu resume: "O Wei Chi é o que aquece as carnes, dá brilho à pele, enriquece os espaços subcutâneos e comanda a abertura".[74]

O Wei Chi também faz uma circulação no corpo, porém de maneira diferente do Yong Chi, pois sua característica é mais fluídica. Ele percorre o corpo 50 vezes, dando 25 voltas durante o dia e 25 voltas durante a noite. Durante o dia percorre a parte Yang do corpo, com seus respectivos meridianos e vísceras. Durante a noite percorre a parte Yin do corpo com seus respectivos meridianos e órgãos.

Através do entendimento dos diferentes tipos de Chi, suas qualidades e funções, podemos nos entender melhor e nos cuidar melhor, devemos estar atentos ao que o Su Wen (cap. 68) diz sobre as trocas e movimentos realizados pelo Chi:

> As trocas (entradas e saídas) e os movimentos (ascensão e descida) são objeto de cuidados constantes por parte das pessoas inteligentes. Sua alteração é catastrófica. [...] Sem trocas não há mais nascimento, crescimento, maturidade, velhice. Sem movimentos, não se pode nascer, amadurecer, recolher-se. Essas trocas e movimentos são a condição necessária dos 'receptáculos', sedes dos processos vitais. Não há nem trocas, nem

Idem, p. 37.
Idem, p. 38.

movimento, que sejam ou não importantes, imediatos ou demorados. [75]

3.5.3) Shen

A palavra Shen possui vários significados de acordo com o contexto, tornando-se difícil expressá-la em uma única palavra portuguesa. Ela pode ser traduzida como *espírito, deidade, imortal, alma, mente, divino* e *sobrenatural*[76], porém comumente se traduz dentro deste contexto como *espírito*. Shen é entendido como a transformação das bases substanciais de Ching e Chi, ou seja, é sua somatória e são dependentes entre si, pois se o Chi é fraco, o Shen também é fraco. É difícil mostrar esta energia, pois sua percepção é mais subjetiva, diz-se que ela é perceptível pela clareza mental e pela consciência lúcida, expressados através do brilho dos olhos da pessoa. Um estado mais elevado de Shen mostra mais fortemente estas características, pelas qualidades virtuosas daquele que a possui. Através das práticas de Chi Kung e meditação é possível elevar Shen, para isto deve-se usar a concentração, atenção e a pacificação mental.[77]

3.6 Tan Tien – Os Campos de Cinábrio

Tan Tien[78] é traduzido comumente como "Campo de Elixir"[79], referindo a 3 centros de energia do corpo: os 3 Tan Tien, localizados no eixo interno do corpo humano. É importante ressaltar que não existe um entendimento único desta teoria, havendo principalmente diferenciações de sua compreensão na prática médica e nas escolas interiores, principalmente para os taoístas e para os artistas marciais.

---

[75] Idem, p. 41.
[76] YANG, 1997, p. 28.
[77] AUTEROCHE, 1992; DE LAZZARI, 2007; YANG, 1997.
[78] Em Pinyin: *Dan Tian*. *Dan* está relacionado ao Yuan Chi (chi verdadeiro) e *Tian* significa residência (Li, 1996: 408, nota 3)
[79] É comum vermos também a utilização do termo "campo de cinábrio", fazendo referência à alquimia chinesa. Este termo refere aos processos de transmutação dos elementos. Não cabe aqui um aprofundamento disto, mas deixo a indicação dos estudos das histórias dos grandes imortais chineses e da história do taoísmo, principalmente nas relações de alquimia interna e externa. (Cinábrio é o nome usado para o sulfureto de Mercúrio (II) (HgS) ou vermilion nativo, o minério de mercúrio comum).

3.6.1) O Tan Tien Inferior[80]

Este centro está relacionado com o centro de gravidade do corpo humano, localizado a aproximadamente 5 cm abaixo do umbigo[81]. É chamado de "mar da essência" ou "mar de energia", pois é local de estoque do Yuan Chi e fonte primária de energia dos 12 meridianos.

O Tan Tien inferior é considerado o mais importante, pois possui a função de armazenar e distribuir a energia para o corpo físico e energético. É sede do Chi original, é uma grande rede de distribuição da energia e um reservatório ao mesmo tempo. Sua função é restaurar o Chi original no organismo, fortalecê-lo e circulá-lo pelo corpo livremente.

3.6.2) O Tan Tian Médio[82]

Este Tan Tien está localizado abaixo do osso esterno e é chamado de "casa do Chi". Este é o centro do Chi pós-natal e possui como funções a respiração e a saúde dos órgãos internos.

3.6.3) O Tan Tien Superior[83]

Este centro está localizado na cabeça, entre as sobrancelhas, no chamado

[80] Em Pinyin: *Xia Dan Tian*.

[81] Este medida é relativa, já que alguns autores postulam 3 cm, outros usam 2 polegadas ou 2 polegadas e meia. Outros ainda dizem que esta é uma região geral que envolve todo o baixo ventre e não é um ponto específico. Ou ainda pode-se dizer que é a região dos Pontos VC 4, VC 5 e VC 6 (do Vaso da concepção, Ren Mai). Porém, na medicina chinesa há pontos de referência mais específicos, como o VC 4 (GuanYuan, Residência do Yuan Chi; local de produção do esperma no homem e do útero na mulher), que é localizado a 3 *cun* abaixo da cicatriz umbilical. (cun: medida utilizada para medições do corpo humano, tamanho equivalente à falange distal do polegar). Todavia, Yang (1997) marca outro ponto, que é confirmado por Li, o VC 6 (Qihai, oceano de Chi). Li cita Huan Fu Mi, do Clássico de Acupuntura e Moxabustão (Zhenjiu Jiayi Jing), afirmando que o VC 5 (Shimen, Portão de Pedra) possui dois significados: Tan Tien e Ming Men, sendo este ponto localizado a 2 cun abaixo do umbigo, local onde o Chi do Ren Mai (Vaso da Concepção) floresce. Este autor considerou o VC 5 como o Tan Tien, porém ele considerou o VC 6 também como Tan Tien. (LI, 1996, p. 408, nota 3; YANG, 1997, p. 33).

[82] Escreve-se em Pinyin: *Zhong Dan Tian*.

"terceiro olho". É chamado de "morada do espírito" (Shen). Este centro está relacionado com os aspectos mentais e da consciência.

3.7 A relação entre os 3 Tesouros e os 3 Tan Tien.

O Tan Tien Superior está localizado na área de projeção do ponto extra "Yin Tang" (o "terceiro olho") e situa-se sobre o Meridiano Vaso Governador (Du Mai). O Tan Tien médio e inferior estão localizados no Vaso da Concepção (Ren Mai), considerado o "Mar dos Meridianos Yin", pois este meridiano se liga a todos os meridianos Yin. O Ren Mai inicia-se na região do períneo, entre os órgãos genitais, ponto VC 1 (Huy Yin, União do Períneo) e vai até a região abaixo do lábio inferior (centro do sulco mento labial), VC 24 (Cheng Jiang, Recebendo a Saliva).

O Vaso Governador (Tu Mai) regula a energia Yang do corpo, surge do períneo também e seu primeiro ponto está entre o cóccix e o ânus, percorrendo toda a coluna até o alto da cabeça e descendo frontalmente pela cabeça, tendo seu último ponto no lábio superior entre os dentes e o encontro da gengiva com o lábio superior.

Estes dois canais formam o mais importante reservatório de Chi no corpo humano, por isso a importância de tê-los "energizados". Como reservatórios, alimentam os 12 meridianos principais. Uma das grandes buscas no Chi Kung é atingir a conexão e circulação entre estes canais, isto é chamado de "pequena circulação celestial", "fluxo micro-cósmico", "órbita-cósmica" ou ainda "pequeno universo". Diz-se *pequena* circulação neste caso, tendo-se como base que a grande circulação, que se refere aos 12 Meridianos Principais. Assim se explica porque os professores de Chi Kung e meditação pedem aos alunos para colocarem suas línguas no céu da boca: visam a conexão entre estes dois canais. Pela experiência de muitos mestres de Chi Kung, acredita-se que ao conseguir esta circulação, é possível eliminar e previnir centenas de doenças.

Como citado anteriormente, existe um processo de transformação dos 3 Tesouros, que possui uma relação direta com os 3 Tan Tien, segundo a explicação dada pelas escolas de alquimia interior. No Chi Kung Taoísta se diz que o treino final é reunir as 3 Flores no

---

[83] Escreve-se em Pinyin: *Shang Dan Tian*

topo da cabeça. [84]

No Tan Tien Inferior, local de morada do Ching, este é refinado e transformado em Chi; no Tan Tien Médio, o Chi refinado é transformado em Shen, energia espiritual; através do refinamento de Shen une-se a vacuidade. O Poema explica:

> Acumule Shen para promover Chi,
> Acumule Chi para promover Ching,
> Refine Ching até que se transforme em Chi,
> Refine Chi em Shen,
> Refine Shen até a vacuidade.
> Este é o modo de fortalecer, enriquecer e aumentar
> O Ching, Chi e Shen no corpo. [85]

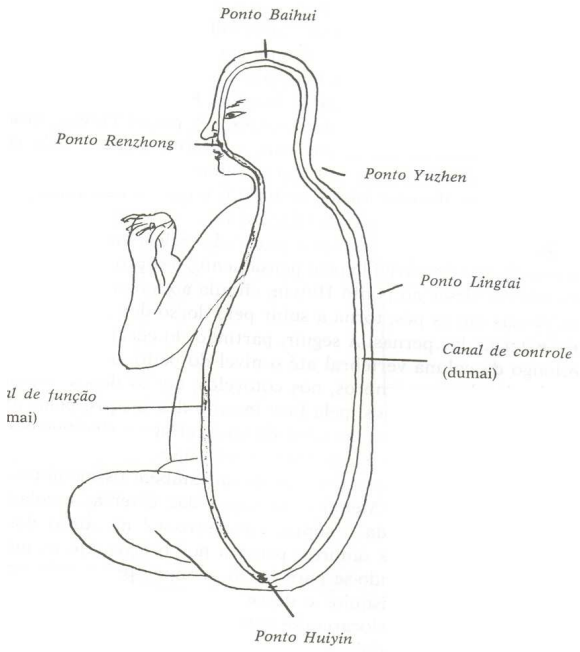


Figura 16: Caminho da Pequena Circulação: Vaso da Concepção e Vaso Governador.

Fonte: DESPEUX, 2000, p.50.

[84] DE LAZZARI, 2007; YANG, 1997; LI, 1996; TOM, 1992; YAMAMURA, 1991; AUTEROCHE, 1992.
[85] DE LAZZARI, 2007, p. 70.

4 Uma Breve História do Chi Kung

A busca humana pela felicidade, saúde, longevidade, entendimento do mundo e de si mesmo, podem ser vistas com diferentes abordagens e ênfases em diferentes culturas, e parece se confundir com a história da existência do ser humano. Os chineses desenvolveram conhecimentos específicos no âmbito desta busca, que vão desde a criação de objetos inovadores, da sua expansão territorial e política até conhecimentos religiosos, médicos, científicos etc.

Dentre estes conhecimentos desenvolvidos em uma cultura milenar destaca-se um que o ocidente até há pouco tempo desconhecia: a pesquisa sobre o "Chi". Esta pesquisa é realizada pelos chineses há milhares de anos, buscando o conhecimento do universo, do homem e suas relações, buscando a saúde, longa vida e imortalidade física e espiritual. Neste contexto de intenções se criam e desenvolvem as técnicas de Chi Kung.

Atualmente, centenas de diferentes técnicas de Chi Kung são registradas. Contudo, antigamente eram consideradas técnicas secretas, restritas a certos grupos, famílias ou organizações. Foram por muito tempo formalmente reservadas à família imperial e à aristocracia, o que na verdade ainda ocorre [86] no domínio dentro dos níveis avançados das artes marciais, do taoísmo e do budismo. O conhecimento foi inicialmente ao povo através da prática da medicina, da acupuntura e exercícios para a saúde.

Nas últimas décadas, este conhecimento está sendo cada vez mais difundido, aberto e pesquisado médica- e cientificamente [87], devido à abertura política da China nas últimas décadas e à migração do povo, além dos interesses do ocidente nos benefícios que ele oferece. Vê-se ao longo da história que a Europa e os Estados Unidos foram os locais que mais tiveram contato com este conhecimento no ocidente [88]. Um acontecimento importante neste processo foi quando Nixon, presidente dos Estados Unidos, iniciou um processo político de abertura da China na década de 1970, possibilitando "as descobertas" dos segredos ali "incrustados", tendo em vista

[86] Considero aqui os importantes aspectos preservados na tradição oral, algo ainda muito considerado, respeitado e efetivado ainda hoje. Considero também que muitos textos preservados são de acesso restrito e que o parcial desconhecimento da língua chinesa também dificulta seu acesso direto.

[87] Apesar do pouco conhecimento, pessoalmente considero no mínimo muito interessante o desenvolvimento da Física Teórica, principalmente da Física Quântica. É possível estabelecer muitas aproximações entre o conhecimento do extremo oriente e as novas descobertas nestas áreas. Sugiro ao leitor que pesquise sobre isto se for de seu interesse, pois auxilia na ponte do conhecimento oriente-ocidente.

[88] Esta afirmação parte de observações particulares, não havendo dados dirigidos para isto.

o caráter exótico que a cultura chinesa despertava e ainda desperta . [89]

Desta forma, busca-se hoje uma grande ponte entre o ocidente e o conhecimento advindo do extremo oriente. Isto mostra dois pontos fundamentais: a importância de se conhecer a cultura, a filosofia e as especificidades de uma tradição tão antiga e com tão vasto e profundo conhecimento; e a necessidade de se ter uma difusão qualificada do conhecimento destas práticas.

4.1 O que é O Chi Kung ?

Basicamente, o Chi Kung (氣功) é todo trabalho com o Chi (氣). O termo Chi, já bastante empregado anteriormente[90], se refere basicamente à energia vital, uma força natural que permeia o universo. A composição de seu ideograma nos remete a idéia dos componentes indispensáveis para a vida, o ar (气), parte superior do ideograma, e o alimento, o arroz (米), parte inferior do ideograma. Mostra também a idéia que o arroz, ao ser cozido, libera um vapor que sobe.

Se nos aprofundarmos mais através dos antigos textos taoístas, veremos uma outra abordagem, em que o ideograma antigo usado para representar Chi é formado por duas partes. A primeira significa *nenhum* ou *nada*, a segunda significa *fogo*, ou seja, o conjunto significa: sem fogo.[91] Aparentemente este significado antigo não possui relação alguma com o atual ideograma, mas entender somente a tradução não explica a idéia filosófica por trás do ideograma. A idéia do "nenhum fogo" está relacionada com o *não superaquecer*, ou seja, quando o organismo tem uma quantidade e uma qualidade adequada de Chi, ele não irá elevar excessivamente a sua temperatura. O fogo, neste caso, está relacionado com a idéia das paixões, dos afetos desejosos e das atrações luxuriosas, mas também com a mente agitada e perturbada. A característica do elemento fogo mostra a aderência, o aspecto do apego e daquilo que não pára e não possui direção. Além do mais, representa aquilo que consome a vitalidade, ou seja, sem este

---

YANG, 1997.
[90] Ver capítulo 4.5.2.
[91] HUAI-CHIN, 1999.

fogo teríamos vitalidade abundante.

De acordo com a medicina chinesa, há dois tipos de fogo: um falso e outro correto. O fogo falso também é chamado de *secundário* e suas características estão explicadas acima. O fogo verdadeiro também é chamado de *dominante*, está relacionado com o Chi potencial, algo latente que pode ser induzido e suas características são o contrário do acima explicado para o fogo falso. Ou seja, as práticas de Chi Kung dependem de uma transformação interior profunda dos praticantes, desde seus aspectos físicos sutis até emocionais e mentais profundos, para alcançar um estado sem preocupações e pensamentos conflitantes, o "verdadeiro chi".[92]

O termo Kung ( ) é usualmente utilizado no lugar do termo "Kung Fu"[93] (ideograma kung fu), que significa basicamente "energia" e "tempo". A primeira parte deste ideograma ( ) é comumente traduzida como "mente". A segunda parte do ideograma ( ) é comumente como "força" e originalmente o desenho de um arado[94]. Lima explica: "O esforço ao qual se refere o ideograma 'kung' é o físico e o mental, o 'suor' para a realização de algo que deixa marcas, que modifica, que transforma. O conjunto de ações intencionais humanas, físicas e mentais, rumo a determinado objetivo". [95]

O termo "Fu" ( ) representa a experiência, a maturidade, mas também pode representar o "marido", mostrando a idéia da responsabilidade da constituição de uma família. O ideograma é dividido em duas partes, na primeira ( ) representa pessoa, a imagem mostra uma pessoa em pé com as pernas afastadas e os braços ao longo do corpo. Na

---

[92] As práticas incorretas deste tipo de transformação são muito alertadas pelos praticantes avançados, que advertem sobre os perigos na transformação desta energia latente. Sua transformação incorreta pode acarretar problemas de pressão alta, congestão cerebral, estados psicóticos e basicamente a alimentação de estados emocionais negativos. (HUAI-CHIN, 1999; YANG, 1997)

[93] Em Pinyin: *Gong Fu.*

94 "Então, se fizermos um esforço e observarmos bem, veremos que o desenho estilizado de um arado foi preservado: o traço vertical maior representa a haste pela qual os agricultores empurravam (da esquerda para a direita) o arado; o traço horizontal que cruza a primeira linha e desce paralelamente a ela, na vertical representa a parte frontal do arado que contém o corte, que faz o sulco, rasgando a terra". (LIMA, 2000, p. 111).

segunda parte ( ), os dois traços que estão na pessoa, representam presilhas que prendem o cabelo da pessoa. Desta forma, na origem este ideograma representa uma "pessoa com presilhas no cabelo". Para a nossa lógica ocidental, não parece haver nenhuma relação entre maturidade e presilhas no cabelo, mas na antiga China isto representa um costume dos anciãos, que, quanto mais velhos, mais longos seriam seus cabelos. Ao se ter um longo cabelo, era necessário prendê-lo, usando as presilhas, que eram um símbolo de grande prestígio e respeito entre as pessoas[96]

Porém, deve-se ressaltar outras formas de utilização do termo Kung Fu. Vemos que a utilização deste termo foi difundida no ocidente em referência a um tipo específico de artes marciais, o "Shaolin Chuan", o Boxe de Mosteiro Shaolin, ou o utilizam para referir às artes marciais chinesas de forma geral, o "Wu Shu"[97].

Assim, juntando-se todas estas significações, podemos entender melhor que todos os treinos que possuam uma exigência de energia, esforço, trabalho árduo e tempo, grande dedicação, paciência e maturidade são chamados Kung Fu. Na verdade, a definição mais correta enfatiza realmente estas qualidades, assim o Kung Fu é "todo treino que exija grande esforço e longo tempo" e o Chi Kung é "todo treino que exija grande esforço e longo tempo com o Chi".

4.2 O estudo do Chi e seus campos de atuação

O Chi possui diferentes manifestações, podendo ser dividido em três, de acordo com os "3 Poderes Primordiais"[98], o Chi do Céu, o Chi da Humanidade e o Chi da Terra. O Chi do Céu está relacionado com as influências dos astros, do Sol e da Lua, o clima, os fenômenos naturais como o vento, a chuva etc. O Chi da Terra manifesta-se por todos os fenômenos naturais terrestres, as plantas, os rios, os animais, os minerais etc. O Chi da Terra é influenciado pelo seu superior, o Chi do Céu (por exemplo, quando chove muito o rio pode transbordar, mas sem chuva as plantas podem morrer, desta forma eles devem estar em

LIMA, 2000.

97 Não critico aqui a utilização dos termos por não terem uma significação mais precisa, pois acredito que isto faça parte de um processo histórico e de "aculturação" lingüística. Mas é importante que os praticantes conheçam seu significado, desta forma se reconhecerá que não há contradições neste sentido, pois o uso do termo Kung Fu como uma denominação genérica das artes marciais inclui seus princípios filosóficos, como os próprios ideogramas constituintes da palavra explicam.

98 Veja capítulo 2.4.

equilíbrio). Compreende-se que o Chi do Céu é o mais poderoso, porque contém o Chi da Terra e dentro do Chi do Céu e da Terra vive o Homem, possuidor de um Chi próprio. Tudo o que existe possui um Chi próprio também, e tudo está sujeito aos ciclos naturais do Chi influenciados pelo Céu e pela Terra.

Quando falamos de Chi Kung, genericamente estamos falando do estudo de todo o Chi existente. Há pessoas especializadas em estudar o Chi da Terra, como é o caso do Feng Shui, aqueles que estudam o vento (feng) e a água (shui), possuindo como função a construção de casas, a disposição dos objetos, projeção de locais de túmulos etc. Outras pessoas se especializaram em estudar o Chi do Céu, que é considerado o mais difícil, mas pode ser encontrado em livros específicos, como o I Ching. Podemos ver que o termo Chi Kung pode ser aplicado a qualquer domínio em que o Chi se expresse, mas neste caso, quando se estuda as práticas corporais, usa-se o termo Chi Kung em relação ao estudo do Chi humano, pois este é o foco: o entendimento do homem e seu Chi. Isto sem esquecer que o homem está entre o Céu e a Terra e não há como isolar o seu Chi completamente, de modo que na verdade a busca é compreender estas inter-relações existentes.

Nesta busca de compreensão, a pesquisa sobre o Chi humano é a mais enfatizada, a grande pretensão é entender seu funcionamento para influenciá-lo de acordo com a intenção desejada. Para tanto, ocorrem as pesquisas médicas sobre artes e técnicas tradicionais, como a acupuntura, a acupressura, a massagem, a fitoterapia e os exercícios para o desenvolvimento da saúde no sentido de prevenção e tratamento; e as buscas religiosas, principalmente pelo taoísmo e budismo, através das técnicas de desenvolvimento espiritual pela meditação e Chi Kung.

4.3 O Chi Kung ao longo da história

De forma geral, a história da China, e conseqüentemente de suas práticas corporais, não possui registros históricos muito precisos e detalhados em certos períodos, o que dificulta um entendimento mais profundo de certos aspectos. Neste trabalho serão abordados os pontos principais de certos períodos históricos e suas diferentes linhas formadas ao longo do tempo. Não haverá uma abordagem detalhada de cada prática e das influências que as fundamentam, mas o que será apresentado é o suficiente para que aqueles que se interessam em

aprofundar seus conhecimentos possuam uma organização do conhecimento e um método de estudo, algo muitas vezes disperso em diversos livros, com pouca organização e especificidade. A história do Chi Kung pode ser dividida em quatro grandes períodos, possuindo em cada um destes períodos, obras, eventos e pessoas que consideram certos aspectos marcantes.

O primeiro período ocorre anteriormente à Dinastia Han (antes de 206 a.C.), está relacionado com o I Ching e a relação do homem com o universo, explicada através do 3 Poderes Primordiais. Na busca de entendimento do homem com o mundo se criam as primeiras técnicas de Chi Kung.

Atualmente podem ser entendidas outras influências através de descobertas arqueológicas, como na Dinastia Shang, a descoberta das tartarugas e ossos de animais enterrados na província de Henan, usados como oráculos. A conhecida descoberta é chamada de Jia Gu Wen (Escritura dos Oráculo de Ossos), que mostra uma relação de natureza mais religiosa. Posteriormente vê-se as menções sobre a regulação da circulação do Chi no Livro de Medicina do Imperador Amarelo e o uso de pedras (Bian Shi) para tratamentos médicos.

Uma descoberta arqueológica muito importante ocorreu na década de 1970 d.C., na cidade de Changsha na província de Hunan, a "Tumba de Mawangdui". Na escavação, foram encontrados manuscritos que datam do período do início da Dinastia Han, como manuais de medicina, compilações e uma pintura com 44 desenhos de posturas de exercícios explicando cada uma e apresentando seu nome, a relação com qual animal possuía e doença que podia ajudar a curar.[99]

[99] http://www.chinaetravel.com/attraction/att15a.html , http://archaeology.about.com/od/mterms/g/mawangdui.htm , http://ieas.berkeley.edu/events/2005.04.08.html, acesso em 19/10/2007.

Figura 17: Pintura encontrada na Tumba de Mawangdui: 44 posturas de exercícios.
Fonte: Tao-Board. Taoismus. acesso em: 19/10/2007.

Durante a Dinastia Zhou (1122- 934 a.C), a obra de 'Lao Tz': Tao Te Ching[100] (Livro do Caminho da Virtude ou Clássico da Virtude do Tao) menciona questões sobre a concentração de Chi, a respiração e a suavidade. Depois, no Shi Ji (Registro histórico), há mais descrições sobre métodos respiratórios. Após isto, há 'Chuang Tz', filósofo taoísta, em seu livro *Nan Hua Ching*[101], que descreve questões sobre a respiração e a imortalidade, o que mostra as relações das práticas taoístas com o Chi Kung.

Depois ocorrem mais pesquisas na área médica, com o famoso médico 'Bian Que' em seu livro *Nan Ching*[102] (Clássico das Desordens ou Clássico das Dificuldades), descrevendo a relação da respiração e do desenvolvimento do Chi. É escrito por 'Zhang Zhong-Jing' o Jin Kui Yao Lue (Prescrições da Câmara Dourada), mostrando as relações da acupuntura e da respiração com o Chi. Wei Bo-Yang escreve o Zhou Yi Can Tong Qi (Estudo Comparativo do Livro das Mutações da Dinastia Zhou), mostrando a relação entre a natureza, o homem e o Chi.

Além de todos estes textos, é importante citar a influência de Confúcio, que apesar de não explicitar técnicas de Chi Kung, fornece todo um embasamento de comportamento, ética e moral ao povo chinês, influenciando-o até os dias de hoje por seu pensamento, seus

[100] Lao Tz em Pinyin: *Lao Zi*. Em português vemos uso de *Lao Tzu, Lao Tz, Lao Tse*. "Tao Te Ching" em Pinyin escreve-se: *Dao De Jing*. Em português é comum se ver também escrito *Tao Te King*.
[101] Chuang Tz em Pinyin: *Zhuang Zi*. Nan Hua Ching em Pinyin: *Nan Hua Jing* (Clássico da Flor do Sul).
[102] Em Pinyin: *Nan Jing*.

comentários sobre o I Ching, as emoções e o fluxo do Chi. Porém, a escola de Confúcio não enfatiza técnicas como as taoístas. Assim, este período tem como base a fundamentação do Chi Kung, herdada de grandes mestres em livros Clássicos (Ching), tanto na área filosófica religiosa, como na médica.

O segundo período ocorre entre a Dinastia Han e o início da Dinastia Liang (206 a.C. – 502 d.C.). Foi um período de paz, que, segundo se entende na história chinesa, ocorreu por causa da grande capacidade dos imperadores anteriores. Neste momento o grande foco está na prática budista, importada da Índia, que foi difundida, tornando-se rapidamente conhecida e popularizando-se, o que se deu principalmente pelo fato do imperador ser budista. Assim, o centenário conhecimento da Índia migrou para a China, mostrando o caminho budista da iluminação. Ao longo do tempo, os princípios budistas foram sendo combinados com o já enraizado taoísmo; esta combinação das duas filosofias criou a chamada Dao Jia, que foi criada por um monge taoísta chamado 'Zhang Dao-Ling'. Ao longo do tempo desenvolveu-se um outro braço da prática budista na região dos himalaias, hoje mais conhecida como *budismo tibetano*. Os mestres budistas tibetanos também passaram seus ensinamentos na China, que absorveu este conhecimento, contudo é preciso lembrar que isto era algo guardado em mosteiros e templos, acessível a poucos e somente recentemente aberto ao povo. Este período foi importante para os médicos e para os eruditos, pois lhes foi propiciado um campo fértil de comparação e estudo das diferentes técnicas pelo novo Chi Kung religioso.

A pesquisa médica neste período fundamenta uma prática bastante conhecida, o Wu Qin Xi (Luta do Cinco Animais)[103], criada por Hua To[104], um médico do século 3 d.C. que ficou bastante conhecido por usar a acupuntura como forma de anestesia em uma cirurgia pela primeira vez. A Luta dos Cinco Animais mostra exercícios corporais específicos para a melhoria da circulação do Chi.

[103] A tradução da palavra *Luta* também é encontrada como *esporte, jogo* ou ainda se usa o termo "frolic" do inglês, se remetendo à idéia de um estado alegre e feliz. A tradução deste temo do chinês necessita ser melhor estudada.
[104] A história não possui evidências que comprovem sua criação por Hua Tuo, alguns também citam Jun Qian como criador.

Figura 18: O Wu Qin Xi (Luta dos cinco Animais)
Fonte: China Style. Wu Qin Xi, acesso em 19/10/2007.

Por fim, neste período, o médico Ge Hong mostrou técnicas de movimentar e elevar o Chi pela mente, em seu livro *Yang Shen Yan Ming Lu* (Registro da Nutrição[105] do Corpo e da Extensão da Vida). Este período, quando estudado, mostra algumas superações dos períodos anteriores em suas técnicas e conhecimento, entende-se que o Chi Kung religioso alcançou níveis mais elevados do que o médico em termos do desenvolvimento do potencial humano.

O terceiro período ocorre da Dinastia Liang até o fim da Dinastia Qing (502-1911 d.C.). Este momento foi fortemente marcado por um acontecimento que influenciou diretamente as práticas corporais chinesas e principalmente as práticas de artes marcias. O imperador chinês convidou 'Bodhidharma'[106], monge budista, 28º patriarca da tradição Chan (Zen)[107] para trazer as técnicas de meditação, Chi Kung e a filosofia budistas. Conta-se em sua história que o imperador não apreciou seus ensinamentos, foi embora e se retirou no Templo Shaolin. Observou em sua chegada que os monges eram fracos e possuíam problemas de saúde, então ele se abrigou em uma caverna por nove anos em retiro de meditação. Ao sair, havia escrito dois grandes livros: *Yi Jin Jing* (Clássico Cambio Músculo-Tendíneo) e *Xi Sui Jing* (Clássico da lavagem Cérebro-Medular). Ao aprenderem estas práticas, os monges puderam ter boa saúde, melhorar a força física e atingir níveis mais elevados na meditação. Além destas práticas de Chi

[105] A palavra *nutrição* foi traduzida livremente do inglês "nourishing", mas podemos entender neste contexto como *suprimento, alimentação*.
[106] Em chinês: *Ta Mo* (Da Mo), em japonês: *Daruma*.
[107] O termo *Chan* (Zhan) em chinês é o mesmo usado no Japão: *Zen*. A origem do termo *Chan* deriva do Sânscrito: *Dhyana*, comumente traduzido como *meditaçã* ou *contemplação*, porém deve-se deixar claro que é preciso entender o significado desta palavra mais profundamente, nossa língua não possui um termo adequado para tradução.

Kung marcial, os monges praticavam o Kung Fu dos Cinco Animais: o tigre, o leopardo, o dragão, a serpente e a garça.

Figura 19: Bodhidharma (Ta Mo)
Fonte: The Indu. A 11th Century portrait of Bodhidharma. Acesso em 19/10/2007.

Além do desenvolvimento do Chi Kung dentro do mosteiro, as pesquisas externas também continuaram durante as Dinastias Sui e Tang (581-907 d.C.). 'Chao Yuan-Fang' fez uma compilação no Zhu Bing Yuan Hou Lung (Tese sobre as Origens e Sintomas das Várias Doenças), considerada uma enciclopédia de Chi Kung. 'Sun Si-Mao' escreveu o Qian Jin Fang (Cem Preciosas Prescrições), que possui descrições sobre como movimentar o Chi, os Seis Sons, que já possuem registros de usos anteriores por taoístas e budistas, além de também introduzir um sistema de massagem chamada *49 técnicas de massagem de Lao Tz*. Sobre as desordens do Chi e a fitoterapia, 'Wang Tao' escreveu *Wai Tao Mi Yao* (Importante Segredo Extra).

Durante o período da Dinastia Song, Jin e Yuan (960- 1368 d.C.) outras obras foram escritas. 'Zhang Na-Do' escreveu o *Yuan Shen Jue* (Segredo da Alimentação da Vida). 'Zhang Zi-He' elaborou o *Ru Men Xi Xi* (O Ponto de Vista de Confúcio), uma descrição das técnicas de Chi Kung para a cura das doenças externas como cortes e torções. 'Li Guo' em *Lan Shi Mi Can* (Livraria Secreta do Quarto de Orquídea), discorre sobre a fitoterapia para as desordens internas. 'Zhu Dan-Xi' em *Ge Zhi Yu Lun* (Tese Adicional[108] de Estudo Completo) explica a cura das doenças pelo Chi Kung.

Durante a Dinastia Song, o famoso Taoísta 'Chan San Feng' criou o Tai Chi

[108] O termo "adicional" foi traduzido livremente do inglês "further", remetendo ao sentido de algo extra, mais um. É necessário estudar mais profundamente o ideograma em chinês para chegar a uma melhor tradução.

Chuan, enfatizando algo contrário às práticas usadas no Mosteiro Shaolin. Esta técnica enfatiza o uso da energia interna, ou do elixir interno (Nei Dan), ao contrário das práticas do Shaolin que são consideradas de força externa, muscular: o elixir externo (Wei Dan). A história da criação desta arte na verdade é controversa e existem outras teorias sobre sua criação, a primeira é a mais conhecida, mas a história da sua criação pelo mestre 'Chen Wang Ting', mestre criador do estilo da Família Chen de Tai Chi Chuan, no século XVII também é bastante conhecida.

Em 1026 d.C., o famoso 'Wang Wei Yi' escreveu o *Tong Ren Yu Zhan Jiu Tu* (Ilustração de Acupuntura e Moxabustão do Homem de Metal), explicando a relação até então não muito clara sobre os 12 órgãos e os meridianos, algo sistematicamente organizado. Em 1036, ele curou o imperador 'Ren Zong', que impulsionou o florescimento da acupuntura, promovendo uma expansão do conhecimento da medicina tradicional chinesa em toda a China.

Em seguida, durante a Dinastia Song (1121- 1279 d.C.), foi criado o famoso Pa Tuan Chin[109] (Os Oito Exercícios Preciosos ou As Oito Peças do Brocado), pelo Marechal 'Yue Fei'. Esta técnica de oito exercícios simples foi desenvolvida inicialmente para cuidar da saúde dos soldados. Yue Fei também criou uma arte marcial interna, o Xin Yi Quan (O Boxe do Corpo e da Mente), além de ter crédito pela criação de outras artes marciais.

Figura 20: Ba Tuan Chin (Os Oito Exercícios Preciosos)
Fonte: Grup de lluita suau i amable. Ba Duan Jin. Acesso em: 19/10/2007

Houve um período de criação de inúmeras técnicas de Chi Kung, com diferentes características e métodos, e também a escrita de textos importantes, que se deu

principalmente até o fim da Dinastia Qing (1911 d.C.). Como exemplos temos Hu Bu Gong (Kung do Passo de Tigre), Shi Er Zhuang (Vinte Posturas) e Jiao Hua Gong (Kung do Mendigo). Temos ainda os seguintes textos: *Bao Shen Mi Yao* (O Importante Documento Secreto da Proteção do Corpo), de 'Cao Yuan Bei', que discute as práticas estáticas de Chi Kung. 'Chen Ji Ru' nos legou o *Yang Shen Fu Yu* (Breve Introdução à Nutrição do Corpo), que trata dos 3 Tesouros. 'Wang Fan An' escreveu o *Yi Fan Ji Jie* (A Total Introdução às Prescrições Médicas), uma revisão dos materiais até então publicados. Por fim, o *Nei Gong Tu Shuo* (Explanação Ilustrada do Nei Kung), de 'Wang Zu Yuan', apresenta as Doze Peças do Brocado. Neste período ocorreu uma maior popularização das artes marciais e também da meditação budista tibetana, que despertou interesse das classes altas da sociedade a até mesmo do imperador manchuriano.

Ao final da dinastia Ming, dois estilos de artes marciais importantes foram criados: o Huo Long Gong (Kung do Dragão de Fogo), criado pelos estilos de artes marciais de Taiyang; e o Pa Kua Chuan (Palma dos Oito Trigramas)[110], criado por 'Dong Hai Chuan'. Este terceiro período é considerado como o início de uma maior abertura das práticas de Chi Kung, criação de novas práticas muito importantes e é marcado pela escrita de documentos esclarecedores e enriquecedores sobre este conhecimento para todos os campos.

O quarto período ocorreu após a queda da Dinastia Qing (1911 d.C.), com a fundação da República Chinesa. Este momento é caracterizado pela abertura da cultura chinesa conservadora, momento de grande contato com o ocidente, possibilitando um maior relacionamento com outras culturas. Nesta época ocorrem situações de repressão às práticas corporais chinesas e situações de valorização, investimento e incentivo à "ocidentalização" dos hábitos e da cultura chinesa, com certa "negação" da tradição e aproximação com o ocidente. As práticas de Chi Kung foram sendo ensinadas cada vez de forma aberta ao longo deste tempo, muitos textos anteriormente acessíveis a poucos e até mesmo secretos se tornaram disponíveis. Isto ocorreu principalmente devido à quebra da barreira lingüística, pois muitos estrangeiros de ambos os lados puderam aprender as línguas ocidentais e orientais para traduzir os escritos. Contando ainda com todo aspecto de conhecimento cultural, filosófico e próprio do modo de pensar, através do conhecimento de ambas as partes, foi possível fazer um ponte mais sólida. Muitos estudos, ramificações, métodos e escolas se estabeleceram ao longo do tempo, tendo

---

[109] Em Pinyin: *Ba Duan Jin.*

[110] Em Pinyin: *Ba Gua Zhuang*. Este estilo de arte marcial interna também é chamado de *Boxe do Oito trigramas*, tendo como base oito tipos diferentes de palmas nas oito direções. Ver explicações sobre os 8 trigramas no primeiro capítulo.

como base a junção teórica ou influência. Vemos como exemplo disso as práticas japonesas, coreanas, do oriente médio e do ocidente com estas características, principalmente nas áreas de ginástica, massagem e artes marciais. Desta forma, vê-se hoje a expansão do Chi Kung pelo mundo, uma expansão cada vez maior.

Toda esta troca possibilita hoje estudos mais aprofundados sob diferentes óticas. Somente como exemplificação, vê-se a ciência ocidental buscando comprovações de seus métodos através do que foi até então dito pelos chineses há milhares de anos, como por exemplo, a pesquisa sobre o percurso dos meridianos, as relações neurológicas e fisiológicas. As medicinas ocidentais e orientais fazem intercâmbios sobre de suas formas de tratamento, podendo ajudar-se mutuamente e conseqüentemente a muitas pessoas. Pesquisas comparativas sobre as mesmas doenças podem ser entendidas de formas diametralmente opostas, mas ambos os métodos podem ajudar as pessoas, e muitas vezes uma pode não funcionar em certo caso, mas a outra pode curar um paciente. Vê-se também as pesquisas na área filosófica, sendo possível observar diversos pontos comuns nos ensinamentos. As pesquisas na área de Física Quântica e os estudos comparativos com o entendimento oriental sobre matéria e energia possuem inúmeros pontos de encontro. Não cabe aqui um julgamento imediato, talvez precipitado sobre a veracidade de tudo isto. Certamente as superações acontecerão ao longo do tempo, mas no mínimo, entender mais de um lado, mais de um ponto de vista, torna-se profundamente enriquecedor.

4.4 As Diferentes Categorias do Chi Kung

Ao analisar o desenvolvimento histórico do Chi Kung, é possível atentar para diferentes buscas, ênfases e métodos, que formaram diferentes categorias ou escolas. Dentro de cada categoria ainda seria possível traçar suas bifurcações ou ramos, porém aqui será feita apenas a análise das quatro categorias maiores: a Religiosa, a Médica, a de Arte Marcial e a Erudita ou Escolástica.

A Escola Religiosa possui um foco no entendimento da natureza humana e no desenvolvimento do espírito, na busca da iluminação, que são abordados principalmente nas escolas de budismo e taoísmo. A Escola Erudita, formada pelos confucionistas e taoístas, também possui um foco no desenvolvimento do espírito e no entendimento da natureza humana, porém seus métodos e entendimentos de causas não eram idênticos: os eruditos acreditavam que as

doenças e os problemas humanos eram causados pelas emoções e pela desarmonia espiritual, assim suas práticas de meditação e Chi Kung eram voltadas para equilibrar estas desarmonias na busca da obtenção de uma boa saúde. Segundo os historiadores, os religiosos foram os que conseguiram maior entendimento das práticas de meditação e Chi Kung, conseguindo juntar os aspectos teóricos com a prática em níveis mais elevados, porém é dada maior ênfase às técnicas de desenvolvimento da mente, na busca pela iluminação ou budeidade. Em ambas as categorias, as práticas físicas não eram tão enfatizadas, limitando-se a um pequeno número de exercícios de Chi Kung. Este exemplo fica claro quando se vê a história de Bodhidharma e sua influência dentro do mosteiro Shaolin.

A Escola Médica é considerada importante, porque já possuía um maior ênfase no cultivo do físico, porém não é desprezava a importância do desenvolvimento espiritual. A questão do método desta escola é a dificuldade de se ensinar e entender as complexas práticas de meditação e Chi Kung às pessoas que precisavam ser curadas, já que entender e praticar não é simples. Ainda assim, muitos médicos chineses criaram exercícios com foco na saúde física, mas também usavam métodos “externos”, como a acupuntura, massagem e a fitoterapia para a regulação do Chi. Dentre as técnicas de Chi Kung, se acreditava que eram melhores as práticas em movimento do que as práticas de meditação sentada, apesar de não desprezá-las.

A Escola de Artes Marciais se desenvolveu em diferentes ramos, mas sua base inicial está dentro de locais fechados, sejam em famílias ou nos mosteiros. Suas influências religiosas são muito fortes, pois os artistas marciais eram, em sua maioria, monges e se não fossem monges, eram discípulos de monges que se dispersaram ao longo do território e ensinaram suas artes ao povo. Os mosteiros praticavam principalmente o taoísmo e/ ou budismo. Por isso vê-se a grande influência destas filosofias nas artes marciais, algo que não se restringe somente à China, mas pode ser encontardo em todos os países que receberam estas influências filosóficas. Os artistas marciais possuíam um alto nível de treino, seus corpos deviam possuir uma alta resistência e um nível de força elevado para poder defender sua própria vida e dos mosteiros nas épocas de guerra, invasões e roubos. A prática do Chi Kung se inicia dentro das artes marciais com Bodhidharma, ao ensinar o Yi Xing Jin (Clássico Cambio Músculo-Tendíneo), ensinando como o Chi pode ser liderado pela mente, aumentando sua força e potência. O treino espiritual era também enfatizado, pois se praticava a religião e a meditação juntamente com as artes marciais.

Ao observarmos esta divisão, é clara a presença de certa rigidez, pois ocorre uma confluência de conhecimentos, métodos e propósitos. Muitos pontos são comuns, muitas

linhas se encontram entre as categorias. É constatado que os taoístas possuíam um grande nível de treinamento espiritual, mas também conheciam as práticas físicas e que ambas eram enfatizadas igualmente, na verdade eram consideradas indissociadas por alguns estudiosos. Além do conhecimento do desenvolvimento espiritual, os taoístas possuíam entendimento sobre as ervas e a alimentação e sua influência sobre o Chi humano. Surgem daí inúmeras histórias da busca da longevidade e imortalidade através das práticas alquímicas. Mas este conhecimento é absorvido pelos médicos, que também os estudaram exaustivamente ao longo do tempo, na busca de realizar os tratamentos. Os artistas marciais enfatizavam o treino físico, mas também buscavam a saúde e o desenvolvimento espiritual. Assim, esta divisão maior é uma forma didática de se estudar e entender os aspectos gerais, porém importantes das diferentes categorias. Outra forma de fazer esta divisão é de acordo com o objetivo ou o propósito final buscado, dividindo-se em: manutenção da saúde, cura de doenças, prolongamento da vida, habilidade marcial, iluminação.

Sugiro àqueles que desejam se aprofundar nestes aspectos históricos das categorias de Chi Kung, que estudem mais profundamente a história e os princípios da medicina chinesa, do confucionismo, do taoísmo do budismo e das artes marciais. [111]

[111] YANG, 1997

5 Palavras Finais

A intenção deste texto foi abrir possibilidades e caminhos. O ideal agora seria recomeçar, pois o fim me mostra que é preciso retornar ao início e repensar novamente a grande descoberta: nada sei, ainda falta muito.

Este trabalho deixa aos leitores alguns pontos a serem observados para a continuidade deste estudo. Primeiro, não é possível entender em profundidade o que está aqui exposto sem que ocorra uma experiência das práticas aqui referenciadas; segundo, considero este trabalho o esboço de um guia para o assunto.

Referências

AUTEROCHE; NAVAILH. **O Diagnóstico na Medicina Chinesa**. São Paulo, Andrei, 1992.

Bodhidharma (Ta Mo). Disponível em: http://www.hindu.com/thehindu/mag/2002/11/17/stories/2002111700730700.htm , acesso em 19/10/2007.

DA, Liu. **Tai Chi Chuan e I Ching: Uma Coreografia do Corpo e da Mente**. 2.ed. São Paulo: Pensamento, 1997.

DESPEUX, Catherine. **Tai Chi Chuan: Arte marcial, técnica de longa vida**. 5.ed. São Paulo: Pensamento, 2000.

DE LAZZARI, Fernando. **Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio**. Ribeirão Preto: Equilibrius-Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental, 2007.

HUAI-CHIN, NAN. **O Tao da transformação do corpo e da mente**. 9 ed. São Paulo: Pensamento, 1999.

Ilustração Chinesa dos Meridianos Shao Yin do Pé (Meridiano Principal do Rim) e Tai Yang da Mão (Meridiano Principal do Intestino Delgado). Disponível em: Meridiano Meridianos Shao Yin do Pé (Meridiano Principal do Rim). Disponível em: http://www.spitalverbund.ch/contento/Portals/0/media/Chinese.jpg ; Meridiano e Tai Yang da Mão (Meridiano Principal do Intestino Delgado): http://www.acupuncture4wellness.com/acupucImage/image9.gif ; acesso em 07/10/2007.

Ilustração dos Meridianos Du e Ren (Vaso Governador e Vaso da Concepção). Disponível em: http://www.qingjing.net/Spain/elren.asp ; acesso em 07/10/2007.

Ilustração dos 12 Meridianos Principais. Disponível em: http://www.esencia21.com/NATURAL/TaiChi-Chuan/Meridianos.jpg ; acesso em 07/10/2007.

O Imperador Amarelo. Disponível em: www.shaolinkungfucenter.com/tao/history.html ; acesso em 08/10/2007

IMPERADOR Fu Xi, Rei Wen, Duque de Chou e Confúcio. Disponível em: http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/shen_nong.htm;
Rei Wen: http://orbat.com/site/history/volume4/442/zhou%20dynasty/zhou%20dynasty_1.html ;
Duque de Chou: http://www.longevidade.net/taoismo/iching/iching.htm ;
Confúcio: http://bigqueue.livejournal.com/tag/school ; acesso em 08/10/2007.

LI, Ding. **Acupuntura, Teoria dos Meridianos e Pontos de Acupuntura**. Roca, 1997.

LIMA, Luzia Mara Silva. **O Tao da educação: a filosofia oriental na escola ocidental**. São Paulo: Ágora, 2000

Movimento de Tai Chi Chuan: Forma Inicial. Disponível em: http://www.qigong.info.pl/qigong/artykuly/art14.htm ; acesso em 08/10/2007 (imagem modificada)

NETTO, Daniel Mendes. **I Ching Numerológico**. São Paulo, Berkana, 2001.

Os 64 hexagramas, segundo a disposição de Fu Xi. Disponível em: www.triplexunity.com/docs/background1_files/image008.gif ; acesso em 06/10/2007

O Wu Qin Xi (Luta dos cinco Animais). Disponível em: http://library.thinkquest.org/05aug/01780/cn/iatrology/images/wuqing-xi.jpg , acesso em 19/10/2007.

Pa Tuan Chin (Os Oito Exercícios Preciosos) Disponível em: www.taijiquan.info/baduan3.htm,acesso em: 19/10/2007

Pintura encontrada na Tumba de Mawangdui: 44 posturas de exercícios. Disponível em: http://www.taoismus.de/board/thread.php?threadid=2186&boardid=46&sid=2cb3b896f338ae7f684b9a84a460c863&page=6#112 , acesso em 19/10/2007.

SEVERINO, Roque Enrique. **I Ching: Uma abordagem Psicológica e Espiritual**. 5.ed. São Paulo, Ícone, 1994.

_____.**Tai Chi Chuan: por uma vida longa e saudável**. São Paulo, Ícone, 1994.

TOM, Sintam Wen. **Acupuntura Clássica Chinesa**. 5.ed. São Paulo, Cultrix, 1992.

WU, Jyh Cherng. **I Ching: A Alquimia dos Números**. Rio de Janeiro, Mauad, 2003.

YAMAMURA, Ysao; YAMAMURA, Maria José; OLIVEIRA, Denise de Souza. **Tai Chi Chuan: Exercícios Preparatórios. Tui Na: Massagem Chinesa. Tao Yin: Treinamento Interior**. São Paulo, Center Ao, 1991.

YANG, Jwing-Ming. **The root of chinese qigong: secrets for helth, longevity, & enlightenment**. 2 ed. Massachusetts, YMAA Publication Center, 1997.

_____. **Eight simple qigong exercises for health: the eight pieces of brocade**. 2 ed. Massachusetts, YMAA Publication Center, 1997.